A testnevelés tanítása

X V. ÉVFOLYAM
1979 | 4
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A testnevelés tanítása

Fe elős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: dr. Andor György tanár, Bp.; *Bulla András* szakíró, Bp.; *Füle Ildikó* OPI-munkatárs, Bp.; *Gyenge József* OM osztályvezető, Bp.; *Katics Kálmán* testnevelő tanár, Pécs; *Kovács Iván* főiskolai docens, Szeged; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi; *Dr. Nádori László* rektorhelyettes, TF. Bp; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Németh József* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelőtanár Bp.; *dr. Takács Ferenc* egyetemi adjunktus, Bp.; *dr. Tóth Katalin* orvos, Szeged; *Varga László* főiskolai adjunktus, Eger; *Vámos Károlyné* testnevelő tanár, Bp.

TARTALOM

Nagy Sándor: A középiskolai részletes követelményrendszer III. 97

Gyenge József: A korszerűsített Üttörő Olimpia 104

Varga László: Kemény Ferenc Egerben 107

Bulla András: Testnevelés és jóga 108

Kovács Iván—dr. Tóth Katalin: Sportági alkalmasság és a kiválasztás 110

Dr. Nádori László: Az erőfejlesztés néhány kérdéséről 116

Ötlet, újdonság 119

Szakterületünk tudományos életéből 122

Sport és nyelv 123

Könyvismertetés 124

Folyóiratszemle 128

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1406 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4400 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A középiskolai részletes követelményrendszer III.

NAGY SÁNDOR

A középiskolai részletes követelményrendszert (a továbbiakban: RKR) A testnevelés tanítása 1979. évi 2. és 3. számában mutattuk be. Az első részben főleg általános elméleti kérdéseket vettünk. Itt beszéltünk arról, hogy az RKR milyen helyet foglal el az iskolai dokumentumok között, milyen szerepet szánunk neki az iskolai munkában. Értelmezzük a „követelmény" fogalmát, és részletesen foglalkoztunk az RKR felépítését meghatározó pedagógiai szempontokkal is. Még az első részben felsoroltuk azokat a legfontosabb szempontokat, amelyeket az RKR kidolgozásánál figyelembe vettünk.

A második részben a kipróbálást is a már elkészült RKR-ek alapján konkrét példák segítségével mutattuk meg, vagyis azt, hogy az első részben körvonalazott elképzelést hogyan valósítottuk meg a gyakorlatban.

Most a középiskolai RKR kipróbálásának első évi tapasztalatait és eredményeit szeretnénk leírni.

A kipróbálás szervezése, résztvevői

Az RKR először a szakmunkásképző iskolák első osztályai számára készült el. Kipróbálására az 1977/78-as tanévben került sor.

A kipróbálást 10 iskolában, 10 osztályban, összesen 268 tanulóval végeztük. Az iskolák és osztályok kiválasztása véletlen volt. Az 1. táblázat jól segít tájékozódni a tanulók létszáma, az iskolák száma, helye, tanított szakmája és testnevelő tanára tekintetében.

A kipróbálásban résztvevő tanárok a kipróbálás előtt megbeszélésen vettek részt. A megbeszélést év közben és tanév végén megismételtük. A tanárok a kipróbálás tapasztalatairól az utóbbi megbeszéléseken szóban számoltak be, de a legfontosabbakat le is írták.

Az RKR követelményeinek teljesítési szintjét feladatokkal és gyakorlatokkal állapítottuk meg. Ezért felhasználásuk kötelező volt. A tapasztalatokat itt is kértük, természetesen úgy, hogy a beküldött eredmények alapján esetleg a motoros teszthez hasonlóan, országos átlagot lehessen kidolgozni, vagy ahol ez nem lehetséges, az értékelés objektivitását segítő mutatókat adni.

Kísérlet és véglegesítés

Az RKR elkészítése önmagában nem teszi lehetővé azonnali alkalmazását, szükséges többszöri kipróbálása ahhoz, hogy az valamennyi iskolában segítse a tanár munkáját. *Tehát az RKR követelményei kísérleti jellegűek.* Ezt az említett megbeszéléseken mindig hangsúlyoztuk, hiszen csak a követelményrendszer ily módon történő értelmezése ad-

Iskola	Tanulók száma	Hely	Szakma	Tanár
6. sz.	26	Budapest	vegyipari	Tarjányi Lajos
9. sz.	31	Budapest	autószerelő	Kiss József
12. sz.	23	Budapest	esztergályos	Namesnyik Ödön
24. sz.	29	Budapest	jármű vill.	Horváth László
114. sz.	22	Miskolc	építőipari	Gelsei László
212. sz.	25	Eger	ipari, vegyes	Katona József
306. sz.	28	Veszprém	ipari, vegyes	Bácskai Sándor
406. sz.	29	Nagykanizsa	ipari, vegyes	Solty Jenő
500. sz.	29	Pécs	ipari, vegyes	Szuchovszky Tamás

1. táblázat

hatott elégséges alapot ahhoz, hogy a követelményrendszert kellő kritikával tekintsük, és ahol az szükséges, változtassuk meg, egészítsük ki. Kisebb változtatásokra már az első évben sor került, de az RKR átdolgozására csak az első év tapasztalatainak és eredményeinek ismeretében kerülhetett és részben a véglegesítésnél kerülhet sor.

Most tekintsük át az RKR tárgyalási sorrendjében az első év tapasztalatait.

Nevelési feladatok

A nevelési feladatokat egy-egy tananyaghoz szorosan nem kapcsolható, egész évre szóló és tantervi fő fejezetek szerint fogalmaztuk meg. A nevelési feladatok teljesítését nem mértük.

A kísérleti tanítást végző tanárok a nevelési feladatokat egyértelműen olyannak tapasztalták, amelyek elsős szakmunkástanulókkal megvalósíthatók. Többen kérték azt, hogy a nevelési feladatokat írjuk le részletesebben, és azt is hiányolták, hogy a nevelési szintek megállapítására ma még nem tudunk megbízható értékelési, mérési módszert ajánlani.

Az 1978/79-es tanév részletes követelményrendszereinél már részletesebbek a nevelési feladatok, és szintjük objektív megállapításához is segítséget adtunk.

Képzési feladatok

Az első év tapasztalatai alapján úgy tűnik, hogy a képzési feladatban leírt verbális és vizuális ismerethordozók kevés segítséget adtak a tanár mindennapi munkájához. Ezzel kapcsolatban se szóban, se írásban jelzés nem érkezett. Valószínűleg ez azért van így, mert a testnevelésben sajnos nincsenek olyan ismerethordozók, amelyeket a tanár a testnevelési órán felhasználhat.

Feltétlenül szükséges lenne, ha a gyerekeknek módjuk lenne a tanított mozgássort többször megnézniük. Úgy tűnik, jól hasznosítható az órán is a döntő mozzanatot ábrázoló rajz vagy diakép, és a hurokfilmnek elkészített, a néző tanuló által mozgatott mozgássort mutató film.

Az 1978/79-es tanévtől minden gyerek teljesítményfüzetet kapott, a teljesítményfüzet felhasználása a tanítási gyakorlatban jelentősen bővíti a képzési feladatokat.

Az RKR szorosan kapcsolódik a teljesítményfüzethez, és arra törekszünk, hogy az RKR követelményeinek jelentős része a teljesítményfüzetben is meglegyen, pontosabban a gyerekek tudják, milyenek a követelmények, és a változást saját maguk vezessék, teljesítményüket ellenőrizzék.

Ismeretanyag

Az ismeretanyag követelményei az első év tapasztalatai szerint jelentős mértékben segítették a testnevelő tanárok munkáját. Úgy látszik, a követelményrendszernek ez a része állt a tanítási órához legközelebb, mert ehhez nagyon sok észrevétel, javaslat érkezett. A következő évek követelményrendszereit éppen a kapott segítséggel lehet majd még sokoldalúbban és egyértelműbben megfogalmazni.

Pszichomotoros követelmények

A pszichomotoros követelményeket négy szinten fogalmaztuk meg, amelyeket úgy tekintettünk, mint a tanulás mind magasabb lépcsői: utánzás, külső vezérlés, belső vezérlés és interiorizáció. A szinteket a következő megfogalmazásokkal jelöltük:

Bemutatás után...;
Szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben...;
Önállóan, alternatív feladathelyzetben...;
Váratlan, komplex feladathelyzetben....

végezzék, mutassák be/meg a tanulók a tanítási anyagot.

A pszichomotoros szinteket a feladatlapokkal, az általános és a sportági gyakorlatokkal mértük.

A tapasztalatok egyértelműen azt mutatták, hogy a szinteket a szakmunkás tanulók csak az első két szinten tudják teljesíteni, a legjobbak a harmadik szinten is. A negyedik szint elérése (Váratlan, komplex feladathelyzetben végezzék, mutassák be/meg a tanulók...) nem történt meg. Ennek a tapasztalatnak a felhasználásával a következő évben már kevesebb szintet állapítottunk meg a szakmunkásképző intézetek RKR-ben, de a szakközépiskoláknál az eredeti elképzelést próbáljuk ki.

A feladatlapok értékelése

A feladatlapoknak nem várt nagy sikere volt a tanulók között. Szivesen töltötték ki azokat, a kérdések meggondolkoztatták őket. Céljukat tehát elérték, mert segítették a tanulókat az eredményes tanulásban.

A feladatlapokat több formában készítettük és próbáltuk ki. Főleg azt szerettük volna megállapítani, hogy a feltett kérdések megfelelnek-e a tanulók jelenlegi felkészültségének. Természetesen az is lényeges volt, hogy milyen forma az, amelyik a tanulókhoz legközelebb áll. És nem utolsósorban az is érdekelt, hogy egyáltalában van-e a tanórán is hasznosítható hatása ennek a mérési módnak.

A feladatlapok, feladattípusok azonban nem egyformán bizonyultak megfelelőnek. A totó és az általános feladatválasztásos feladatlap megfelelő. Az önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatsor és a tornával kapcsolatos válaszok, a kapott eredmények értékelése már jóval több nehézséget jelentett. Éppen ezért, amíg az első két formát szinte változatlanul megtartottuk, a többi feladatlapnál más megoldásokkal is kísérleteztünk.

A *totó* és az *általános feladatlap* kitöltését értékeltük. A totónál a maximális pontszám 12 volt. 5,86-os átlag volt év elején és 7,66 év végén. A feladatlap megoldási átlaga 5,21 (a lehetséges legtöbb 6 pont), amelyet év közben értek el a tanulók. Számítottunk szórásértékeket is, és a kapott eredmény (V=15,2%; 16,4%) a vártnál alacsonyabb volt. Meglepő, hogy a totó év végi felmérésénél a szórásérték növekedett (V=21,4%), jóllehet még így is a statisztikában megengedett határértéken belül van.

A *gimnasztikai gyakorlatsor* kitöltése és értékelése sok gonddal járt. Kiderült, hogy a tanulók nem tudják leírni és lerajzolni még azokat a gyakorlatokat sem, amelyeket egyébként jól ismernek, gyakran végeznek. Nagyon valószínű, hogy a teljesítményfüzet használatának általánossá válása után, amikor a tanulók már általános iskolában megkapják a szaknyelv és rajzírás használatához az alapokat, a gimnasztikai gyakorlatok leírása sem jelent komolyabb nehézséget. A gimnasztikai gyakorlatsor leírását mennyiségi és minőségi mutatók alapján értékeltük, a kapott eredmények azonban eléggé esetlegesek. Úgy tapasztaltuk, hogy önmagában a leírt gyakorlatok mennyisége, a gyakorlatok sorrendje nem ad olyan konkrét teljesítményt, amely alkalmas arra, hogy a kapott eredmények alapján minden iskolában azonos értékelési eljárást dolgozzunk ki, esetleg a tudásszintre konkrét adatokat adjunk.

A feladatok a torna ismeretszint követelményeinek méréséhez című feladatlap négy feladatára egyenként 3 pontot lehetett kapni (összesen 12 pont). A tanulók 7,3 pontos átlaggal oldották meg a feladatokat, legjobban a III. feladatot: 2,43 pont (a teljesítményfüzetben is szereplő függéssel, lefüggéssel kapcsolatos feladat).

Összefoglalva a feladatlapos értékelés tapasztalatait úgy látjuk, hogy ezek a tanulókat a vártnál jobban érdekelték, és a feladatok nehézsége is megfelelt a szakmunkásképző tanulók jelenlegi előképzettségi szintjének.

Javaslatként azt fogadtuk el, hogy a jövőben általános és sportági feladatlapokat készítsünk, de egy-egy feladatlapon csak 2—4 feladat szerepeljen.

Gyakorlat	Lányok			Fiúk		
	Átlag	Szórás	%	Átlag	Szórás	%
1. (mp)	10,72	1,13	30	9,56	0,58	50
2. (cm)	27,07	6,12	10	36,03	3,93	10
3. (m)	6,86	1,47	50	5,79	0,84	30
4. (mp)	2,48	0,29	30	3,17	0,95	30
5. (db)	15,42	4,61	10	23,21	3,20	10
6. (db)	18,54	5,32	10	23,65	3,26	30
7. (db)	8,19	0,97	70	15,95	4,25	50
Átlag			30			30

2. táblázat

Képességfejlesztő gyakorlatok

A képességfejlesztő gyakorlatok követelményszintjét az ismert motoros gyakorlatokkal mértük, de azt kiegészítettük hajlékonyság (lazaság), karhajlítás-nyújtás függésben és kötélmászás gyakorlatokkal.

A képességfejlesztő gyakorlatok országos átlaga és a táblázatok gyakorlatilag gimnáziumi és szakközépiskolai tanulók eredményei alapján készültek. Már az első felmérések is felhívták a figyelmünket arra, hogy ezek az átlagok a szakmunkásképző iskolákban csak iránymutatók lehetnek. (Somogy megyei összesítés alapján például 34,6%-os (n=1904) a megye öt szakmunkásképző iskolájának átlaga a két gyakorlatban. A megyei középfokú iskolák átlaga 41,92%.)

Az RKR kipróbálásának első éve igazolta az előzetes feltételezést és az első adatokat. A 2. táblázaton mutatjuk be az erdeményeket.

Ezek az adatok és az 1978/79-es tanév újabb felmérései majd választ adnak a fenti problémára, és ezek figyelembevételével keressük a megoldást.

A *lazaságot* a következő gyakorlattal mértük:

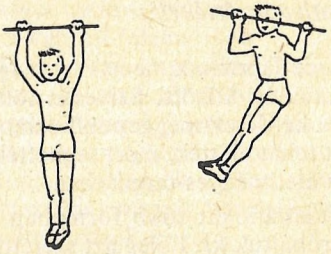
A tanulók leülnek a lerajzolt módon (1. ábra) a földre, és előrehajolnak. Ha ujjhegyük túlért a 0 ponton plusz, ha nem, minusz az eredmény. Az előrehajlítást cm-ben mérjük.

1. ábra

A *függésben karhajlítást, karnyújtást* a teljesítményfüzetből ismert módon mértük. A tanárok a következő tájékoztatót kapták:

„Mérjük meg, hányszor végzik el függésben a karhajlítást, karnyújtást? Az állnak érinteni kell a nyújtót. Felső, alsó és vegyes fogással is elvégezhető a gyakorlat (2. ábra)."

A *kötélmászást* az ismert módon kell elvégeztetni. A tanuló mászhat és függeszkedhet felfelé és lefelé. Tehát négy gyakorlatot végezhet. Gyakorlatonként két pontot kaphat, tehát összesen nyolcat. Aki függeszkedni tud, a mászás pontszámát automatikusan megkapja, tehát elég a gyakorlatot a tanulóknak egyszer végrehajtani, amilyen nehézségi fokon tudja. Értékelni kell azt is — egy ponttal — ha valaki a gyakorlatot csak a kötél feléig teljesíti.



2. ábra

Például:

A mérés ideje A gyakorlat neve	Év elején	Év végén	Változás
1. Mászás felfelé	2	2	—
2. Mászás lefelé	2	2	—
3. Függeszkedés felfelé	—	1	1
4. Függeszkedés lefelé	—	2	2
Összesen	4	7	3

A felméréseket ősszel és tavasszal végeztük el. A 3. táblázat mutatja az eredményeket.

A táblázat jelölései:

$\bar{x}$=súlyozott átlag
s=szórás
V=variációs együttható
Változás=az őszi és a tavaszi eredmény különbsége
%=a változás százalékos nagysága.

A mérési eredmények azt mutatják, hogy mindhárom gyakorlatnál, különösen a lányoknál, rendkívül magasak a szórásértékek. (Ezt a variációs együttható százalékos értékei jól mutatják.) Külön számoltuk a változás szórásértékeit, ahol szintén magas értékeket kaptunk. Ezek egyértelműen azt mutatják, hogy a gyerekek tudása a fenti gyakorlatban szélsőségesen különbözők. Ezt a 4. táblázat is bizonyítja.

Gyakorlat		Hajlékonyság			Húzódzkodás			Kötélmászás		
A tanuló neme	Hónap	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
Leány	Szeptember	9,4	8,2	88,6	0,12	0,41	341	1,31	1,59	121,9
	Május	11,32	5,9	52,5	0,88	0,81	91,8	2,5	1,4	57,7
	Változás	2,3	3,4	15,07	0,7	0,7	102,1	1,3	1,1	85,9
	Százalék	24	—	—	612,7	—	—	100	—	—
Fiú	Szeptember	5,2	7,7	147,8	4,9	3,6	72,1	5,6	1,8	32,7
	Május	8,9	6,8	77,2	5,9	3,2	53,2	6,1	1,9	32,7
	Változás	3,6	4,6	127,1	1,5	2,0	138,3	0,5	1,4	149,7
	Százalék	68	—	—	32,7	—	—	100	—	—

3. táblázat

Gyakorlat	Hónap	Lányok		Fiúk	
		legnagyobb eredmény	legkisebb eredmény	legnagyobb eredmény	legkisebb eredmény
Hajlékonyság	Szeptember	22	—18	25	—35
	Május	22	—20	25	—20
	Változás	20	—9	20	—6
Húzodzkodás	Szeptember	2	0	16	0
	Május	2	0	17	0
	Változás	2	0	7	—4
Kötélmászás	Szeptember	4	0	8	0
	Május	4	0	8	0
	Változás	2	0	4	—4

4. táblázat

Atlétika

Az atlétika követelményeit a feladatlap mellett atlétikai gyakorlatokkal állapítottuk meg magasugrásban, távolugrásban, gránátdobásban, és ahol a gránátdobásra nem volt lehetőség, súlylökésben. A gyakorlatokat négyszer mértük: szeptemberben, novemberben, márciusban és májusban. A tanulók az 5. táblázat eredményeit érték el.

A táblázatot tanulmányozva láthatjuk,hogy a tanulók teljesítménye egyenletesen nő (kivéve a fiú távolugrás és súlylökés márciusi eredményét). A szórásértékek is alacsonyak, amelyek hasonlóak Bakonyi Ferenc szórásértékeihez. (A testnevelés tanítása 1973/4. 102—111.)

Reméljük, hogy az 1978/79-es tanév felmérései is hasonló értékeket adnak, és lehetőségünk nyílik országos átlagok kidolgozására. Magas szórásértékek esetén erre nem lenne lehetőségünk, hiszen ebben az esetben a középérték sok nagyon alacsony és nagyon magas teljesítmény átlaga, tanítási órán tehát alig-alig használható.

Kiszámítottuk a mérések közötti különbségeket is. Az értékeket abszolút számokkal és százalékosan is a 6. táblázatban mutatjuk meg:

Gyakorlat	Hónap	Lányok			Fiúk		
		$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
Magasugrás (cm)	IX.	92,78	10,93	12,00	114,50	10,64	9,29
	XI.	—	—	—	117,71	10,65	9,05
	III.	92,06	19,85	21,56	120,66	14,46	11,98
	V.	96,62	19,99	20,69	122,64	10,99	8,96
Távolugrás (cm)	IX.	281,18	40,33	14,34	365,69	44,09	12,06
	XI.	290,64	34,48	12,00	386,24	43,54	11,27
	III.	298,09	26,51	8,89	375,41	46,75	12,45
	V.	310,59	32,68	10,52	389,55	42,87	11,01
Gránátdobás (cm)	IX.	18,67	3,76	20,00	29,44	5,53	18,80
	XI.	19,40	4,38	22,60	30,87	6,01	19,47
	III.	18,82	4,19	21,14	32,49	6,04	18,59
	V.	20,54	4,48	21,82	33,55	6,80	20,27
Súlylökés (cm)	IX.	457,78	68,52	15,00	658,72	153,65	23,32
	XI.	—	—	—	—	—	—
	III.	488,84	79,76	16,31	651,85	113,67	18,32
	V.	497,22	92,30	18,56	671,01	89,47	13,33

5. táblázat

Gyakorlat	Hónap	Lányok		Fiúk	
		abszolút	%	abszolút	%
Magasugrás (cm)	IX—XI.	—	—	4,08	3,59
	III—V.	4,56	4,95	2,03	1,68
	XI—III.	—	—	2,95	2,51
	IX—V.	3,84	4,14	8,14	7,11
Távolugrás (cm)	IX—XI.	9,46	3,36	12,72	3,40
	III—V.	12,50	4,19	12,50	4,19
	XI—III.	7,45	2,56	—10,88	—2,82
	IX—V.	29,41	10,46	23,86	6,52
Gránátdobás (m)	IX—XI.	1,77	9,50	1,53	5,21
	III—V.	0,72	3,36	0,72	3,63
	XI—III.	0,42	2,16	1,62	5,25
	IX—V.	1,87	10,02	4,11	13,96
Súlylökés (cm)	IX—XI.	—	—	—	—
	III—V.	10,89	2,23	10,89	2,23
	XI—III.	—	—	—	—
	IX—V.	39,44	8,62	12,29	1,87

6. táblázat

(Megyjegyzés a táblázathoz: A százalékos értékeket minden esetben úgy számoltuk ki, hogy az induló értéket tekintettük 100 százaléknak, és a növekedést ehhez az értékhez viszonyítottuk.)

A mérések eredményének összehasonlítására elsősorban azért volt szükség, mert így segítséget kapunk a teljesítményszintek megállapításához, de ezek adnak választ arra is, érdemes és szükséges-e egy tanévben az atlétikai teljesítményt négyszer mérni.

A második kérdésre már most választ kaptunk. Az adatokat tanulmányozva úgy gondoljuk, hogy a szakmunkásképző iskolákban elég az évi kétszeri mérés, de szakközépiskolákban és gimnáziumokban sem szükséges négyszer mérni, hiszen az őszi második és a tavaszi első felmérések között is arányosan fejlődtek a tanulók.

A tapasztalatok is azt mutatták, hogy október végén, november elején és márciusban sokszor olyan az időjárás, hogy a mérés és a bemutatási feltételek nagyon bizonytalanok, ezek a felmérések sokszor el is maradnak.

Fontos észrevételnek tartjuk azt is, hogy a sokszori felmérés — azon túl, hogy rendkívül időigényes — a tanulóknak fokozatosan érdektelenné válik. A teljesítménymérés tehát ezzel legfontosabb elemét, a teljesítménymotivációt veszítené el. Ezért csökkentettük már az RKR kipróbálásának második évében az atlétikai mérések számát.

Torna

A torna tudásszintet feladatlappal és tornagyakorlattal (ritmikus sportgimnasztikában, talajon, gyűrűn, gerendán, szekrényugrásban és összetettben) állapítottuk meg. Kétszer mértünk, a tornaanyag tanításának első és utolsó óráján.

Minden versenyszeren 3—3 elemet (szekrényugrásban 2—2 ugrást) kellett a tanulóknak bemutatni. Egy pontot kapott, aki nem, kettőt, aki rossz technikával, hármat, aki jó technikával mutatta be a gyakorlatot. Szerenként tehát 3—9 pont között lehetett a tanulók tornatudása.

A 7. táblázaton bemutatjuk az elért eredményeket. Úgy látjuk ennek alapján, hogy a tanulók magukkal hozott tornatudásszintje megfelelő, hiszen hat pontot az a tanuló kap, aki önállóan végrehajtja a gyakorlatokat. A majdnem hét pontos fejlődés a tanár és tanuló közös munkájának eredménye.

Az átlagok mellett megvizsgáltuk a szórásértékeket is (s, V). A gerenda kivételével valamennyi érték a statisztikailag megendedett határon belül van.

Úgy tűnik, ez a mérési mód nem tesz eléggé éles különbséget a tornatudásszintek között. Ezért a jövőben — a kapott javaslatok alapján — módosítjuk a tornatudásszint megállapításának módját.

Gyakorlat	A tanítás						A kezdet és a befejezés különbsége		
	kezdete			befejezése					
	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V	$\bar{x}$	s	V
Ritmikus sportgimnasztika	4,30	0,97	22,56	6,83	0,54	8,46	2,08	0,35	16,83
Talaj	4,97	0,96	19,32	6,84	0,67	9,79	2,17	0,38	17,51
Gyűrű	4,96	0,91	18,35	6,60	1,07	16,21	1,99	0,51	25,63
Gerenda	6,30	2,54	40,31	7,60	3,39	44,60	2,08	1,41	67,79
Szekrényugrás	5,32	0,98	18,42	6,66	1,54	23,12	1,64	0,37	22,56
Összetett	15,92	1,18	7,41	21,22	1,18	5,56	6,25	0,61	9,76

7. táblázat

Sportjátékok

A sportjátékok tudásszintjét csak feladatlapokkal állapítottuk meg. Az RKR kipróbálásának első évében nem adtunk gyakorlatokat a játéktudás szintjének megállapítására. Sem az egyéni, sem a csapat tudásszintjére nem ismerünk olyan értékelési eljárást, amely a sportjátékok lényegét, a tényleges játéktudást mérhetné.

Kértük a kipróbálásban részt vevő tanárokat,hogy alkalmazzanak néhány gyakorlatot önállóan, és ha valamelyik beválik, jelezzék azt.

Két olyan általánosan ismert javaslat is érkezett, amely ugyan nem valóságos játékhelyzetben méri a tanulók tudását, hanem attól szinte függetlenül, mégis jó segítség lehet. Az egyik a tíz büntetőből elért találatok száma, a másik slalompályán labdavezetés időre.

Összefoglalás, következtetések

Az 1977/78-as tanévben elkészült RKR kísérleti jellegű volt. Ezért azt csak kiindulási alapnak tekintettük, és a tapasztalatok alapján azon jelentősen változtattunk.

A RKR kipróbálása megmutatta, hogy a tanításban ma már pontosan meghatározott követelmények nélkül nem lehet eredményesen tanítani. Valamennyi testnevelő tanár, aki a kipróbálásban részt vett, még pontosabb követelményeket tart szükségesnek.

A tudásszintet mérő-megállapító feladatok és gyakorlatok megfelelőek voltak, a szükséges változtatásokra a dolgozatban kitértünk. Kezdetben a felmérések ugyan viszonylag sok időt vettek el a tanítási órától, de félreérthetetlenül bebizonyosodott, hogy nem többet, mintha a tanár hagyományosan (osztályozással) állapítaná meg a tanulók tudásszintjét. Az új értékelési mód megszokása után viszont az osztályzatoknál konkrétabb értékeket kap a tanár és a tanuló is.

Az RKR kipróbálásában részt vevő tanárok kezdetben bizonytalanul ugyan, de később határozottan és kezdeményezően dolgoztak. Eredményes munkájuknak köszönhetjük, hogy a most készülő RKR-ek már sokkal jobban igazodnak a mindennapi munkához. Ismételten szeretnénk megköszönni alkotó együttműködésüket.

A korszerűsített úttörő olimpia

GYENGE JÓZSEF

Az általános iskolai testnevelés és sport döntő jelentőségű az ifjúság, a felnövekvő nemzedék fizikai állapotában, egészséges életre nevelésében, a testnevelés és sport iránti készségek, szokások kialakításában. Testnevelés és sportmozgalmunk alapvető fontosságú területe. Színvonala, szervezettsége befolyásolja az egész sport fejlettségi szintjét, tömegméretű kiszélesedését. Az utóbbi öt évben tett erőfeszítések — nagyjelentőségű párt- és állami határozatok mutatják, hogy az ifjúság edzettségének, fizikai felkészültségének fokozása, testnevelésének és sportjának fejlesztése nem csupán sport, hanem társadalompolitikai ügy.

Az iskolai testnevelés és sport kérdéseiben tett intézkedések kedvezően hatottak az oktatási intézmények nevelő-oktató munkájára, tárgyi és személyi feltételeinek alakulására.

Ebben jelentős szerep jut az 1977-ben indított Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom eredményeinek.

1978 szeptemberétől bevezetésre kerültek az *új testnevelési tantervek*, melyekben új tanítási anyagként helyet kapott a tanórán a „szabadidő sportok"-kal való ismerkedés, a felnőttkorban végzett rendszeres testgyakorlás formáinak megtanítása. Jelentős eredmény, hogy sikerült a tantervekben a tanórán és iskolán kívüli foglalkozások tartalmi egymásraépülését megvalósítani, a tantárgyi (iskolai) követelményeket az Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom követelményével összhangba hozni.

Az iskolai tömeges sportfoglalkoztatás igényeinek és lehetőségeinek egyensúlyozására jelent meg a *tömegsport órákról szóló 134/1978, (M. K. 16.) OM. sz. utasítás*, amelynek nyo-

mán az általános iskolák többségében növekedett a tömegsportra fordítható időkeret.

Hagyomány és fejlődés

A fejlődés során megértek a feltételek az általános iskolai korosztály tanórán kívüli sportfoglalkoztatásának korszerűsítésére, a gyermekek versenysportjában kialakult munkamegosztás helyes arányainak kialakítására.

Az úttörő olimpiák hagyományainak megőrzése mellett sürgető igényként jelentkezett *a résztvevők körének szélesítése*, a versenyek, vetélkedések számának növelése (arányos elhelyezésük a tanév menetébe), valamint a tanórai tanórán kívüli testnevelés és a versenyeztetés egymásra épültségének kialakítása.

Az úttörő olimpiák több mint tíz éves tapasztalatainak felhasználásával, a korszerű igényeket kielégítő elvek érvényesítésével kerül sor a *versenyrendszer korszerűsítésére* és ezzel együtt a versenyek előkészítésében, megrendezésében együttműködő szervek feladatainak újrafogalmazására.

A korszerűsített üttörő olimpia szélesedett az iskolák közötti versenyekkel. Az úttörő olimpia körzeti versenyeinek tartalma a tanórák és tömegsport foglalkozások mozgásanyagára épül. A versenyeztetés — ebből adódóan — a felkészülés része lett, ezzel lehetőség adódik a tanórai és tömegsport munka mérésére. A több fordulós (bajnoki rendszerű) körzeti versenyek kitöltik a tanév legnagyobb részét (szeptember—május) majd a körzetek legjobbjai kieséses rendszerben folytatják a versenyeket az országos döntőig.

Az úttörő olimpia új versenyrendszere nagy hangsúlyt helyez az iskolák közötti találkozók, vetélkedő számának növelésére, valamint a városi iskolák versenyeinek kiemelt kezelésére. Az úttörő olimpia körzeti versenyei biztosítják a tömeges foglalkoztatást és versenyeztetést.

Az új versenyrendszer alapvetően két elemből áll:

a) *úttörő olimpia körzeti versenyei* (több fordulós, körmérkőzéses rendszer), a testnevelés tantervi mozgásanyagára épülő sportágakban: atlétika, torna, úszás, kézilabda, kosárlabda, nagypályás labdarúgás és röplabda, valamint az iskolák többsége által szabadon választott bármely testgyakorlati ágban, szabadidős sportban.

b) *úttörő olimpia feljutásos versenyei* (kieséses rendszer).

Téli úttörő olimpia:

havas számok, asztalitenisz, birkózás, cselgáncs.

Nyári úttörő olimpia:

atlétika, torna, úszás, kézilabda, kosárlabda, nagypályás labdarúgás, röplabda, sakk, kajak-kenu, tollaslabda, tájékozódási futás.

Körzeti versenyek

A testnevelés tantervi mozgásanyagára épülő versenyek *csapatverseny* formájában kerülnek megrendezésre (atlétika, torna, úszás). Az úttörő olimpia körzeti versenyein egy iskola teljes csapata több évjáratból tevődik össze:

Atlétikában a csapatlétszám (nemenként) 18 fő, ebből
- 6 fő 3—4 osztályos (3 tusa),
- 6 fő 5—6 osztályos (4 tusa),
- 6 fő 7—8 osztályos (5 tusa).

Tornában a csapatlétszám (nemenként) 12 fő, ebből
- 6 fő kisdobos korosztályú,
- 6 fő úttörő korosztályú.

Úszásban a csapatlétszám (nemenként) 20 fő, ebből
- 10 fő 3—4 osztályos,
- 10 fő 5—6 osztályos.

A körzeti versenyeken csak a *teljes csapatot indító iskolák értékelhetők*. Az eredményszámítás során valamennyi korosztály összesített eredménye adja az iskolák sorrendjét.

A körzeti versenyeket követő feljutásos versenyeken az egyes korosztályok eredményeit külön értékelik és a magasabb szintű versenyen csak az első helyezést elért iskolák csapatai indulhatnak korosztályonként. A megyei (fővárosi) úttörő olimpiáról azonban csak a legmagasabb korosztály győztes csapatai jutnak tovább, közvetlenül az országos döntőbe.

Kézilabda, kosárlabda, nagypályás labdarúgás és röplabda sportágakban a megyei (fővárosi) úttörő olimpiát területi döntő követi és a legjobbak innen jutnak az országos döntőbe.

Feljutásos versenyek

Az úttörő olimpia feljutásos versenyeit egy korosztályban, a legidősebbek számára rendezzük. Fontos változás, hogy a továbbjutás jogát az iskola szerzi meg, így a különböző szintű versenyeken szereplő csapatok összeállítását a továbbjutó iskola tetszés szerint állapíthatja meg. Ezzel lehetőség nyílik a különböző elfoglaltságokból adódó ütközések oldására a pillanatnyilag legjobb teljesítményre képes csapat szerepeltetésére.

A versenyrendszer az *A, B kategória megszüntetésével* is segíti a tehetséges tanulók sportegyesületekbe, sportiskolákba történő áramlását. A versenyek formája, a részvétel szabályai valamennyi tanuló számára egyenlő esélyt biztosítanak a részvételre. Ennek nem mond ellent a testnevelési osztályokba járó tanulók külön versenyeztetése. Sajátos foglalkoztatási rendszerük (bővebb időkeret és tartalom) külön versenyzési lehetőséget igényel az úttörő olimpia versenyrendszerén belül.

Változatlan rendszerben és fomában kerülnek megrendezésre a téli úttörő olimpia versenyei, valamint a nyári úttörő olimpia kajak-kenu, tollaslabda, tájékozódási futás versenyszámai.

A versenyek irányítása

Az úttörő olimpiai versenyek irányításával, szervezésével járó feladatokat elsősorban a Magyar Úttörők Szövetsége végezte. A versenyrendszer területi irányításában az utóbbi években jelentősen javult az úttörő művelődésügyi- és a sportszervek együttműködése. A javulás ellenére azonban változó a kép az együttműködés mértékében és formájában. A testnevelés és sport állami irányításából fakadó elveknek megfelelően az 1979/80-as tanévtől kezdődően az Oktatási Minisztérium hatáskörébe kerül az általános iskolai tanulók tömegsportjának és sportversenyeinek központi irányítása, amelyet a Magyar Úttörők Szövetségével és az Országos Testnevelési és Sporthivatallal egyetértésben végez. A területi irányítás feladatait a művelődésügyi szakigazgatási szervek mellett működő megyei (fővárosi) Diáksport Tanácsok segítségével, valamint az Úttörő Elnökségek és Sporthivatalok egyetértésével és közreműködésével a művelődésügyi osztályok látják el.

A Magyar Úttörő Szövetség szervei továbbra is gondoskodnak a kisdobos és úttörő sportversenyek hagyományainak ápolásáról és fejlesztéséről, segítik a gyermekek természetes mozgásigényének kielégítését, a közösségi szellem formálását tömegsport játékok, akciók, versenyek szervezésével, valamint iskolai csapatszintű versenyekre, bajnokságokra, úttörő olimpiai versenyekre való mozgósítással.

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal területi szervei biztosítják a különböző szintű sportversenyek szakmai feltételeit, ellátják a szabályoknak megfelelő lebonyolítás feladatait.

A korszerűsített úttörő olimpia

a Nemzetközi Gyermekévben indul útjára, abban az időszakban, amikor koncentrált figyelem fordul a gyermekek felé. Minden változtatás, a megszokottól való eltérés nagyobb figyelmet, kezdetben többlet energiát követel.

Akkor azonban, ha a gyermekek sportjáért dolgozó felnőttek egységesen a gyermekek érdekeit tartják szem előtt, a korszerűsített versenyrendszer sikeres indításához szükséges többlet energia felszabadítható az együttműködés hatékonyabbá tételével, a feladatok egységes értelmezésével, a jól tervezett és jól szervezett végrehajtással.

Azt kívánjuk elérni, hogy több gyermek rendszeresebben érezze a vetélkedés, a sportolás örömeit, ismerje meg a siker érzését, növelje a rendszeresen sportoló fiatalok táborát. Legyen edzettebb, egészségesebb, harmónikusan fejlett személyiség.

Kemény Ferenc Egerben

VARGA LÁSZLÓ

Eger és Heves megye már sok kiválóságot adott a magyar, sőt a világ sportmozgalmának, de közülük is régen is és ma is a legnagyobb tekintélye Kemény Ferenc volt egri iskolaigazgatónak a NOB egykori első magyar tagjának van. Ennek ellenére a magyar sportközvélemény kevéssé ismeri életpályáját és még kevesebben tudják azt, hogy Kemény Ferenc pályafutásának milyen sok köze van Eger városához.

A fiatal matematika-fizika szakos tanár, aki Párizsban a Sorbonne egyetemén egészíti ki tanulmányait, ahol „tanterven kívül" Coubertinnel együtt ismerkedik az ókori olimpia eszméivel, amikor hazatér, az erdélyi Brassóban kezdi el tanári pályafutását. De a folytatásra már Egerben került sor. A vallás- és közoktatásügyi miniszter ugyanis 1891. augusztus 6-i 34318. sz. rendeletével Egerbe helyezte rendes tanárnak az 1890-ben megalakított alreáliskolába, a mai Dobó Gimnázium elődjébe.

Itt két feladat várt rá: az alreáliskola főreáliskolává fejlesztése, ezenkívül az iskolai sportélet megteremtése, és az új épülettel együtt az iskolai tornaterem megteremtése is.

A másik alapvető feladat az olimpiai gondolat valóraváltása, az újkori olimpia megrendezésének gondos előkészítése. Újabban feltárt leveleiből tudjuk, hogy egri tartózkodása alatt mind az alreáliskola fejlesztéséért, mind az olimpiai eszme valóra váltásáért igen sokat tett. Azonban sem az egyik, sem a másik elképzelés megvalósítása nem volt küzdelem nélküli.

Egri igazgatóskodása megkezdésekor már nagy tudású ember, hiszen képesítése volt természet- és mennyiségtanból, francia és német nyelvből és irodalomból. Egerben számtant tanított két osztályban, heti hét órában. Ugyanekkor már tagja a párizsi „Union des sociétás francaises de sport athlétiques" nevű társaságnak, az országos középiskolai tanáregyesületnek és a budapesti filológiai társulatnak is.

Mint iskolaigazgató a város vezető szerveivel nem egyszer szembehelyezkedve mindent megtett pedagógiai nézetei valóra váltásáért és megfelelő méretű tornaterem megépítéséért.

Céljai megvalósítása közben Kemény heroikus küzdelmet vívott a meg nem értéssel, a gáncsoskodással. Ebben a harcban sebeket osztott és kapott, végül is győzött, de a győzelem ára az ő igazgatósága lett. Kénytelen volt lemondani, de 1894 őszén már megnyílt a főreáliskola V. osztálya, ugyanakkor az új iskolaépület tervezésében ott volt a Kemény Ferenchez méltó nagy tornaterem. 1899. szeptember 28-án pedig az intézet elfoglalhatta új helyét és a tágas tornacsarnokban 1900-ban meg is tarthatták az első tornaversenyt.

Még mint az egri reáliskola igazgatója vett részt 1894 júniusában azon a párizsi nemzetközi testnevelésügyi kongresszuson, ahol határozatilag mondták ki az olimpiai versenyek felújítását, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megalakítását (amelyben 1907-ig képviselte hazánkat). A 12 tagú olimpiai bizottság — melynek tagjai voltak Kemény Ferencen kívül Coubertin és Call francia, Lord Ampthill és Herbert angol, Sloane amerikai, Vikelos görög, Boutowsky orosz, Jiri Guth cseh, Balck svéd, Zubiar argentin, Cuff új-zélandi — arra törekedett, hogy sikeresen megszervezze az első olimpiát, amelynek színhelyéül Athént jelölte.

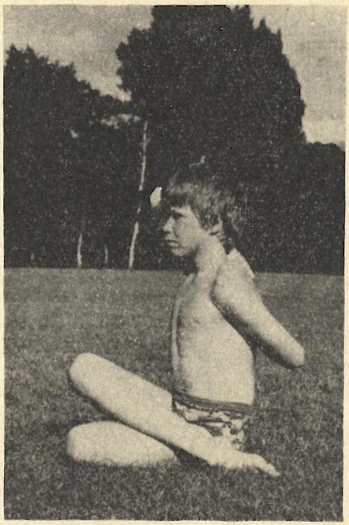
Szintén egri tartózkodása alatt fogant meg benne a gondolat: mi lenne, ha az első olimpiát Magyarországon rendeznék meg. Javaslatai felett évek múlva döntöttek, végül is a budapesti olimpia eszméjét elutasították. Az első olimpián Kemény Ferenc vezette a magyar bizottságot.

Életében még sokat tett a magyar sportért és az olimpiai mozgalom kibontakozásáért.

A szabad népek első londoni olimpiáját 1948-ban már nem érhette meg: 1944. november 21-én halt meg a II. világháború egyik áldozataként.

Testnevelés és jóga

(Hasznosíthatjuk-e a jógát az iskolai testnevelésben?)



BULLA ANDRÁS

Napjainkban nagyon sok szó esik a jógáról, a jógázás kedvező vagy kedvezőtlen hatásairól, a felnőttek testi nevelésében betöltött szerepéről stb. Az iskolai, de különösen az általános iskolai testnevelés és a jóga esetleges kapcsolataival ezidáig behatóbban egyetlen szerző sem foglalkozott. Ez egyrészt az elvégzett vizsgálatok kis száma, másrészt az iskoláskorúak jógától eltérő mozgásigénye miatt volt így. Ezen felül kismértékben szerepet játszott a testnevelők jógával szembeni fenntartása is, ami a folyamatosan megjelenő könyvek és újságcikkek hatására most már tűnőben van.

A címben felvetett kérdés egyértelmű megválaszolása előtt vizsgáljuk meg a kiválasztott korcsoport néhány fontos jellemzőjét.

A jóga szempontjából a 6—7 éves kortól a pubertásig terjedő időszak tekinthető a gyermek egyik fő fejlődési szakaszának. Ebben az időszakban alakul ki a testalkat és a testtartás, ekkor lehet maradandóan megszerettetni a testmozgást és a testedzést, vagyis a sportot, ekkor legérzékenyebbek a belső elválasztású mirigyek és ilyenkor legfogékonyabb az emberi elme stb.

A testalkat és a testtartás kialakítását sokrétűen megoldja a hagyományos testedzés. Ebben a témában csak a jógagyakorlatok izometriás hatása játszhat szerepet; az ésszerűen adagolt jóga kissé meggyorsítja az izomzat fejlődését.

A testmozgás megszerettetésére elsősorban a dinamikus, játékos mozgások valók. Ilyeneket a jóga gyakorlatrendszere rendeltetése miatt nem tartalmaz. A testedzés és a jóga kapcsolata már egészen más. A légzőgyakorlatok, a gerinchajlítók (álló, ülő és fekvő helyzetben) és a különböző ülések alkalmasak arra, hogy sikerélményt biztosítsanak a tanulóknak, akik ennek, illetve a hagyományos testedzés anyagának együttes hatásaként jobban, maradandóbban megkedvelik a testedzést, ami a későbbi sportoláshoz jelentős mértékű indítóerőnek bizonyulhat. A sikerélményen kívül jelentős az ízületekre és a szalagokra gyakorolt jótékony hatás is. Az említett gerinchajlítókkal az általános iskolai tanulók esetében nagyon óvatosnak kell lenni.

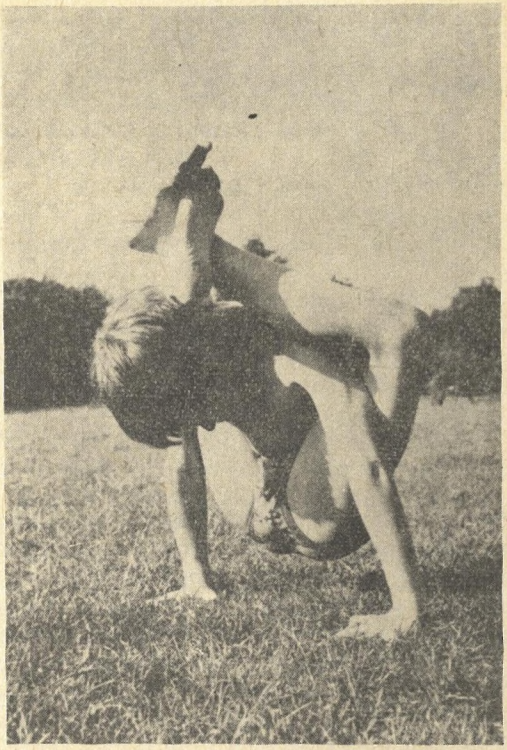
A belsőelválasztású mirigyekre gyarkorolt hatás szempontjából a jógával egyik sportág sem versenyezhet. Ez teszi alkalmassá arra, hogy az orvosok a különböző betegségek gyó-

gyításához felhasználják. Egy ilyen összetett hatásmechanizmus természetesen veszélyeket is rejt magában. A veszélyt jelen esetben a fordított helyzetű jógagyakorlatok — amelyek többsége gerinchajlító is — jelentik a hormontermelésre gyakorolt hatáson keresztül, egészen a pubertás befejeződéséig. Különös figyelmet kell fordítani a lányok havi ciklusának beállása idején (12—16 éves kor) a jógázásukra, mert itt is lehetséges a hormonális működés megzavarása. Leginkább a különböző légzőgyakorlatokat célszerű beépíteni a lányok testedzésébe.

A jógával kapcsolatban nagyon sok csodálatos eredményről számoltak már be az egyes híradásokban. Ezek egy része igaznak, más része hamisnak bizonyult. A hamis, meg nem történt események élénken foglalkoztatják a mindenre fogékonyabb gyerek képzeletvilágát, és ha nem lépünk fel ellenük — természetesen a meggyőzés eszközével — akkor tudatosodnak és károsan befolyásolják a további munkát. A jógaelemek tanításának megkezdése előtt célszerű egy rövid tájékoztató a meg nem történtekről és arról, hogy mi várható ettől a munkától.

Rendkívül jelentősek — a tüdő és általában a légzőszervek fejlődése szempontjából — a légzőgyakorlatok. A hagyományos testedzés, néhány sportágat kivéve, elhanyagolja a légzést és csak a gyakorlatra összpontosít. Azoknál a sportágaknál, ahol a légzés nem irányított, szükséges lenne annak beiktatására a fokozatosság elvének figyelembevételével.

Másik kiaknázatlan terület a lazítás. A jógában kétféle módon valósítottuk ezt meg. Az egyik az autogéntréninghez hasonlítható, a másik pedig a dinamikus lazítás. Az autogéntréninget csak a felnőttek számára tartjuk célszerűnek az erős koncentrációs igény miatt. A dinamikus lazítással már más a helyzet. A lazító mozgások többé-kevésbé játékos elfoglaltságnak tűnnek, ezért a gyerekek szívesen csinálják.



A legfontosabb szempontok érintőleges tárgyalása után levonható következtetések egyértelműen bizonyítják: a két testedzési rendszer szintetizálása lehetővé teszi a bennük rejlő tartalékok jobb hasznosítását és a diákok megfelelő felkészítését az állandóan növekvő elméleti tananyag befogadására.

Sportági alkalmasság és a kiválasztás

KOVÁCS IVÁN—DR. TÓTH KATALIN

Az egyre fiatalabb korra tolódó sportolás csak a legritkább esetben teszi lehetővé a gyermekek számára a megfontolt, önismeret alapján történő sportágválasztást. „A serdülőkort megelőzően — nagyon ritka kivételektől eltekintve — nem a gyermek maga választ." (Bíróné Dr. Nagy Edit: Sportpedagógia) Helyette szükségszerűen a szülő, esetenként a pedagógus dönt, más esetekben egyéb motivációs tényezők szabják meg irányultságukat. A szülők elhatározásukat általában a gyermek adottságainak és képességeinek alapos ismerete nélkül hozzák. Ilyen körülmények között egyre nagyobb feladat hárul a testnevelő tanárra, az utánpótlás nevelését ellátó edzőkre.

Kérdés feltevés

Kiből lehet élsportoló? Megállapítható-e már gyermekkorban megközelíthető biztonsággal a sportági alkalmasság? Ez a két alapvető kérdés, mely az élsport utánpótlását biztosító nevelők, edzők érdeklődésének középpontjában áll.

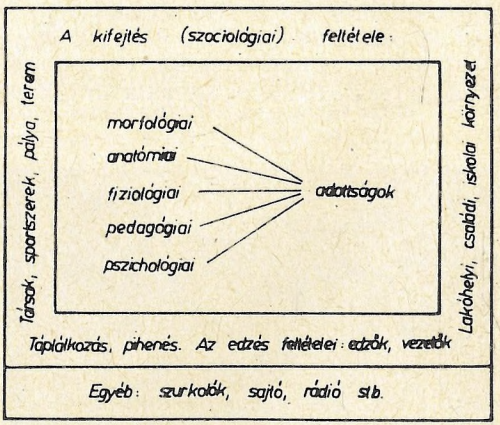
A tények ismeretében megállapítható, hogy az utánpótlás nevelői, edzői elfogadhatónak, sőt általában jónak tartják a tradicionális „empirikus" módszereken alapuló sportági beiskolázást, kiválasztást. Ez a próba-hiba módszer, mely kizárólag az edző szemére bízza az alkalmasság megállapítását, napjainkban elavult, a fejlődést gátló szemlélet. Hibaszázaléka óriási, a befektetett munka még szerencsés esetben is alig térül vissza. Tehetségek felbukkanása csak akkor remélhető, ha aránytalanul sok gyerek kerül az edzők kezébe és ezeket a várható vagy feltételezett jó eredmények érdekében megőrzik. De az így felszínre kerülő tehetségek is gyakran megkérdőjelezhetők, mivel képességeiket különböző „ismeretlen" okok miatt nem tudják kifejteni, sportágukban örök tehetségek maradnak, gyakorlatilag elvesznek az élsport számára.

Van-e megoldás a hatékonyság növelésére, a hibaszázalék csökkentésére? A sporttudományi ismeretek birtokában nyugodtan kijelenthetjük, hogy ennek feltételei ma már nagymértékben adottak.

Kétségtelen, hogy az ilyen jellegű munka az egyesületek részéről bizonyos mértékű, de visszatérülő anyagi ráfordítást igényelne, elsősorban azonban a vezetők és edzők gyökeres szemléleti átformálódását tenné szükségessé.

A tehetség ismérvei

Kit nevezünk tehetségesnek? Melyek a tehetség ismérvei? „Tehetségen általában az ember meghatározott sajátosságainak összességét értik, vagyis sokféle kedvező feltételt valamely tevékenység végrehajtásához". A marxista tehetségelmélet szerint: „... a tehetség veleszületett anatómiai, fiziológiai tulajdonságegyüttest és kedvező pszichikai feltételsort jelent, amelynek birtokában optimális fejlődésre, kiváló teljesítményekre számíthat az egyén." „Nem feledkezhetünk meg egy másik hatótényező-együttesről... Ez a

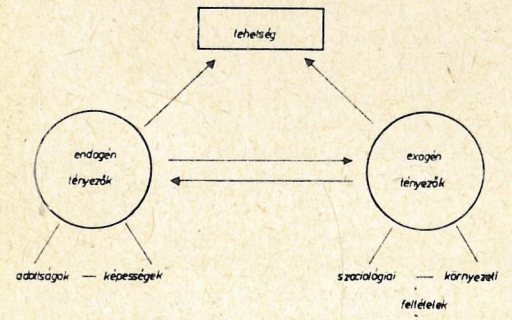


1. ábra

külső környezeti feltételek összessége." (Dr. Nádori László: Edzéselmélet). Összességében tehát az nevezhető tehetségesnek, akinek morfológiai adottságai, anatómiai, fiziológiai, pedagógiai, pszichológiai mutatói optimálisak, illetve az optimum felé közelítenek, ezen összetevők kifejtésének lehetősége a környezeti (szociológiai) feltételek által biztosított (1. ábra).

A fentiekből tehát egyértelműen kitűnik, hogy a szociológiai feltételek, melyek mintegy keretbe foglalják az adottságokat, biztosítják ezek kifejtésének lehetőségét. Magas szintű sporteredmények elérésére csak az lehet képes, akinek — kiváló adottságai mellett — családi, lakóhelyi, iskolai környezete erre biztosítékul szolgál, táplálkozási, pihenési feltételei biztosítottak. Ezen túlmenően, fontosságában az előbbieket bizonyos vonatkozásban megelőzve, az edzés feltételei (edző, vezető, pálya, sportszerek stb.) determináló tényezőként hatnak. Valójában ezeket a tényezőket mint „elsődleges" hatáskiváltást (edzés) előtérbe helyezik, gyakran megfeledkezve arról, hogy a „másodlagosnak" tekintett lakóhelyi, családi, táplálkozási stb. feltételek hasonló fontossággal rendelkeznek.

A fejlődés biztosítékai — fenti sémánk alapján — a különböző endogén (belső) és exogén (külső) tényezők. Ezek a tényezők közvetlenül és közvetett úton hatnak a tehetség kibontakozására, végső soron a magas szintű sporteredmények elérésére. Közismert tény, hogy minden ember genetikailag meghatározott tulajdonságokkal rendelkezik. Ezek a tulajdonságok szükségszerűen felszínre kerülhetnek, de optimális fejlődésük biztosítékai csakis az exogén tényezők lehetnek. Ennek értelmében a pozitív, együttható tényezők segítik, míg a negatív, ellenható külső tényezők gátolják azok kialakulását. Ez a kétpolusú, sokösszetevős folyamat mindenkor kölcsönhatásban jelentkezik, segítve vagy háttérbe szorítva a tehetség kibontakozásának lehetőségét (2. ábra).



2 ábra

Az eredményesség előrejelzése

Az eddigiek során tehát megállapítottuk, hogy a genetikailag meghatározott adottságokon alapuló képességek magasszintű kifejtése csakis optimális környezeti hatások között jöhet létre. Ezek után kérdésként jelentkezik, hogy ismertek-e olyan jellemző mutatók, melyek alapját képezhetik a tehetség prognosztizálásának, az eredmények viszonylagosan biztos előrejelzésének. A problémát leegyszerűsítve a morfológiai, anatómiai, élettani, pedagógiai, pszichológiai mutatók birtokában — adott szociológiai keretek között — *biztos előrejelzés adható*. Ez azonban a kérdés primitivizálását jelenti, mivel prognosztikus megállapításokat csakis és kizárólag olyan mutatók esetében tehetünk, amelyek stabilak, gyakorlatilag a teljes sportpályafutás alatt változatlanok maradnak. Zaciorszkij szerint a kérdés megközelítése lehetséges úgy is, hogy .. „vannak jellemzők, amelyek kevésbé befolyásolhatók az edzéssel (úgynevezett *konzervatív mutatók*), és olyan mutatók, melyeket lényegesen lehet javítani az edzésmunka folyamán (úgynevezett *nem konzervatív mutatók*)." A konzervatív mutatók csoportjába sorolhatók a morfológiai ismertetőjelek: testmagasság, testsúly, a test arányai stb., valamint a ritmusérzék, az idegrendszer sajátosságai és az anaerob kapacitás. A második — nem konzervatív — csoportba sorolhatók a különböző képességek: erő, hajlékonyság stb. A két csoport között jelentős különbség mutatkozik: „Azt feltételezhetjük, hogy a konzervatív jellemzők szabályozottan stabilak. Ami a nem konzervatív mutatókat illeti, itt a kérdés sokkal bonyolultabb." (Zaciorszkij). A nem konzervatív mutatókkal (képességek) végzett kísérletek során megállapították, hogy speciálisan szervezett edzésekkel a kezdeti alacsony mutató viszonylag rövid idő alatt olyan magas szintre fejleszthető, mely a legtehetségesebb gyermekekre jellemző a kiválasztás időpontjában. Ennek értelmében, „ha egy adott sportág nem követel meghatáro-

zott fejlődést a nem konzervatív ismertetőjeleknél (például hajlékonyságnál), akkor e mutatók alacsony értékét nem lehet kizáró okként kezelni a kiválasztás során" (Zaciorszkij).

Magas szintű stabilitás állapítható meg a fizikai munkabíró képesség vonatkozásában is. Egyes kutatók véleménye szerint 8—12 éves korban szoros összefüggés mutatható ki a későbbi — felnőtt — teljesítőképességgel.

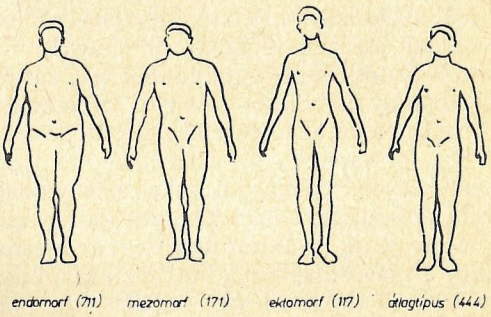
Összefoglalva megállapítható, hogy a sportági beválás prognosztizálása a mindenkori szociológiai, környezeti hatások maximális figyelembevétele mellett, a konzervatív és nem konzervatív mutatók célszerű válogatása és ezek megismételt mérése útján lehetséges. A nem konzervatív mutatók közül kiemelten kell kezelni azokat az adottságokat, képességeket, melyek meghatározói az adott sportmozgásnak, a mozgás tanulásának, technikai végrehajtásának. A konzervatív mutatók mérése szempontjából első helyre a morfológiai ismertetőjeleket — a testmagasságot, a testsúlyt, a test arányait — kell sorolni, de döntő fontosságú lehet a ritmusérzék megállapítása is.

A sportalkalmasság megállapítását célzó képességvizsgáló tesztek — melyek általánosak vagy sportágspecifikusak lehetnek — közismertek, a közhasználatban egyre inkább elterjednek (követelményrendszerek, központi, egyesületi, szakosztályi felmérések stb.). Az edzők, sportegyesületi vezetők, testnevelő tanárok számára kevésbé ismertek a különböző pszichológiai, fiziológiai, morfológiai vizsgálati eljárások, megállapítások, melyek megfelelő támpontul szolgálnak a kiválasztáshoz. A továbbiakban a gyakorlati élet szempontjából jobban megközelíthető területtel, a testalkat kérdéseivel foglalkozunk.

A testalkat vizsgálatánál két alapvetően meghatározó szempontot kell figyelembe venni: 1. a szomatotípust és 2. az antrometriai mutatókat.

A következőkben a teljes áttekinthetőség kedvéért röviden ismertetjük Sheldon szomatotipizálását, mivel a sportági szomatotípusok meghatározását is ennek alapján adjuk meg.

Sheldon a csíralemezekből kifejlődő szervrendszerek meghatározó jellege szerint endomorf, mezomorf és ektomorf alkati komponenseket különböztet meg. A testalkati bélyegek alapján mindhárom komponens elhelyezhető egy 7-től 1-ig terjedő skála valamely pontján. Az egyedi testalkat számokkal kifejezett formája a szomatotípus. Így az endomorf szomatotípust 7—1—1, a mezomorf szomatotípust 1—7—1, az ektomorf szomatotípust 1—1—7 számokkal kell jelölni. A gyakorlatban tiszta esetekkel (pl. 1—7—1) csak ritkán találkozunk, általában a kevert megjelenési forma a jellemző (3. és 4. ábra).



Sheldon típusai

(Dr. Farkas Gyula: Antropológiai praktikum II. c. jegyzete alapján)

3. ábra

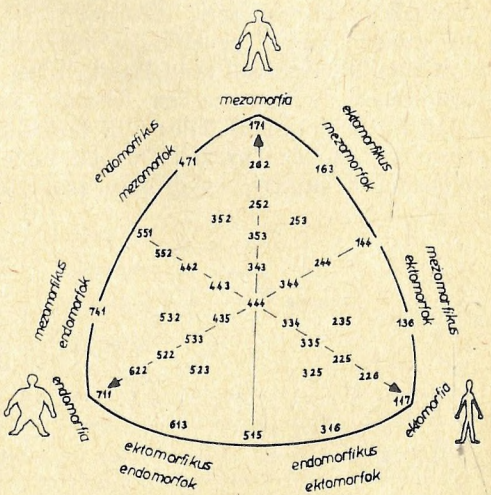


Diagram a Sheldon - féle szomatotípusok ábrázolására

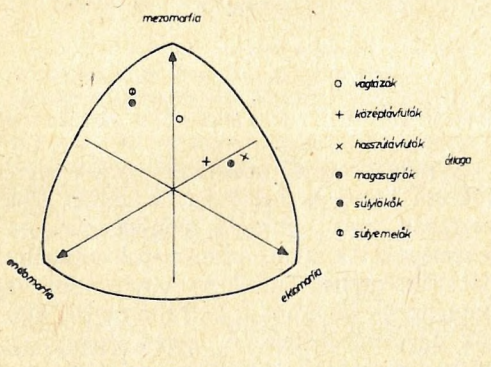
(Dr. Farkas Gyula: Antropológiai praktikum II. c. jegyzete alapján)

4. ábra

A testalkat jelentősége

Mi a jelentősége a szomatotipizálásnak a sport szempontjából? Miért kell ismerni a szomatotípusokat? Van-e jelentősége a kiválasztás, élsport szempontjából?

Hazai és külföldi kutatók vizsgálataik során megállapították, hogy az egyes sportágakat eredményesen űző versenyzők meghatározott szomatotípushoz tartoznak. Így a vágtázók 353 (mezomorfikus jegyek), a középtávfutók 344 (arányos és átlagtípust erősen megközelítő jegyek), a hosszútávfutók 244, a magasugrók 344, a súlylökők 453 (endomorfikus mozomorf), a súlyemelők 362 (meghatározottan mezomorfikus) indexszámú jellemzőkkel rendelkeznek (Tanner 1964). (5. ábra).



Különböző sportágak szomatotípusai
(Tanner szerint)
5. ábra

Az itt bemutatott példa természetesen az adott sportágak átlag elhelyezkedését mutatja be. Gyakorlatilag — néhány kivételtől eltekintve — viszonylag nagy pontossággal meghatározható valamennyi sportág szomatotípusa. Kivételezettnek kell tekinteni pl. a labdarúgást, ahol rendkívül széles skálán mozgó testalkati típusok találhatók, tehát az élsport szempontjából a szomatotípus meghatározásának gyakorlati jelentősége nincs.

Az eddigiek alapján a következő megállapításokat tehetjük:

1. Az endomorf zónában az élsport szempontjából megfelelő típussal nem találkozunk. Az endomorfikus jegyek sohasem jelentkeznek meghatározó értékben.
2. Szélsőséges mezomorf vagy ektomorf jegyek csak a legritkább esetben fordulnak elő.
3. A sportágak jelentős részére az arányos, illetve az arányos felé mutató alkat a jellemző.
4. Néhány sportág ideális szomatotípusának meghatározása nem lehetséges. Feltételezésünk szerint azonban az endomorf alkat ezeknél a sportágaknál sem lehet előnyös.

Összefoglalva megállapítható tehát, hogy a szomatotípus a sportágak döntő többségénél meghatározó faktorként jelentkezik az élsport céljait szolgáló kiválasztásnál.

Szükséges felhívni a figyelmet arra, hogy gyermekkorban a szomatotípus biztos meghatározása még gyakran problematikus. Nagy szakmai ismeret és gyakorlat szükséges ahhoz, hogy kisgyermekeknél viszonylag jól meghatározhatók legyenek a típusjegyek. Esetenként megtévesztő lehet, hogy táplálkozási problémák következtében rendkívül kövér vagy sovány a gyermek; ez a szomatotípust nem változtatja meg, legfeljebb felismerhetetlenné teszi, esetleg erősen utánoz más típust, mely a tévesztést elősegíti.

Viszonylag nagy biztonsággal végezhető el a tipizálás már 8—12 éves korban, mivel a testmagasság és a test arányai ekkor erősen közelítenek ahhoz a külsőhöz, mellyel felnőtt korban rendelkezni fognak (korrelációs koefficiens: 0,8). Zaciorszkij megállapítása szerint a fiúk 12 éves korban elérik felnőtt testmagasságuk 86%-át, így a későbbi testmagasság és testi felépítés viszonylagos pontossággal prognosztizálható, „bár igaz, hogy ezek a várható fejlődésnek csak gyorsmutatói" (Zaciorszkij: Sportképességek prognosztizálása).

Feltételezések szerint a szomatotípust állandó, külső körülmények, így a sport sem változtathatja meg. „... valószínűnek tűnik, hogy a fizikai alkat morfológiai szintű determinációja már a születés előtt nagyon mereven végbemegy, és az élet folyamán nem lehet észrevehetően megváltoztatni". (Sheldon, W. — Stevans, S. S.—Tucker, W. B.: Útban egy alkati pszichológia felé).

A testméreti mutatókról

A kiválasztás, a sportági alkalmasság meghatározása szempontjából nagy jelentőséget

kell tulajdonítani az antropometriai mutatóknak. Ez a megállapítás természetesen elsősorban azokra a sportágakra vonatkozik, melyek meghatározott alkati jellemzőket igényelnek, főleg a testmagasság és testsúly, illetve a különböző testméreti arányok vonatkozásában.

Hazai kutatók, Bakonyi Ferenc, Eiben Ottó, Farkas Gyula, az utóbbi években Farmosi István jelentős tevékenységet fejtettek és fejtenek ki e vizsgálati területen. Elsősorban a TFKI keretein belül tudományos szintű vizsgálatok folynak, melyek többek között az alkati tényezők összefüggését vizsgálják a sportteljesítménnyel. A viszonylag nagy mennyiségű, széles skálán mozgó, jól hozzáférhető szakirodalom mellett itt csak néhány alapvető kérdésre kívánjuk a figyelmet felhívni.

A felnőtt testmagasság 8—12 éves korban viszonylag jól prognosztizálható az adott aktuális értékek alapján (a felnőtt testmagasság 86%-a), de nagy segítséget nyújt annak ismerete is, hogy a különböző testrészek növekedése más-más ütemben következik be. Egyes szerzők véleménye szerint pl. a lábfej méretéből bármely korban pontosabban lehet következtetni a későbbi, felnőtt méretekre, mint a lábszáréból (Zaciorszkij).

A testsúly várható értékére való következtetés már lényegesen nagyobb hibaszázalékot rejt magában. A gyermekkorban jelentkező testsúlyszélsőségek egyáltalán nem tekinthetők mértékadónak a későbbi súlyalakulás szempontjából.

Mind a testmagasság, mind a testsúly előrejelzése érdekében szükségesnek látszik egyrészt a szülőkről nyert ilyen irányú tájékozódás, az öröklődés kérdéseinek figyelembevétele, másrészt a környezeti hatások tanulmányozása. Zaciorszkij szerint: „Általában ha a sportképességeket elég szélesen értelmezzük, akkor az öröklött hatás vitathatatlan. Ez olyan morfológiai ismertetőjelekre vonatkozik, mint a testmagasság, a testi felépítés stb. ahol a genetikai faktorok hatása teljesen világos. (A szülők és a gyermekek közötti korreláció általában 0,5.)" (Zaciorszkij V. M.: Sportképességek prognosztizálása.) A környezeti hatások szerepénél a szociális helyzetet, lakásviszonyokat, elsősorban azonban a helyes táplálkozás befolyásoló jelentőségét kell kiemelni. Több vizsgálat megállapítása szerint szignifikánsan jelentkező alkati, elsősorban növekedési eltérések mutathatók ki a különböző környezeti hatások következtében. Komoly növekedési tendencia figyelhető meg a jó körülmények között élő, a helyesen táplált gyermekeknél, ellentétben az ilyen irányú igényeket nem megfelelő mértékben kielégítő szülők gyermekeinél.

A kiválasztás morfológiai szempontjainak vizsgálatánál — a testmagasság és testsúly mellett — nagy jelentőséget kell tulajdonítani a különöbző testrészek arányainak is. A sportágválasztás, a sportági alkalmasság szempontjából nem elhanyagolható pl. az ülőmagasság, a kar hossza, a lábszár, a comb hosszúsága stb., de a különböző kerületi méretek sem.

Összefoglalás

A magas szintű sporteredmények elérése sokrétű külső és belső hatáskiváltás következtében, ezek optimális megjelenése esetén lehetséges. Az alkati szempontok vizsgálatánál szükségesnek látszik a szomatotípus meghatározása, valamint az antropometriai mutatók figyelembevétele. A mérési szempontok megválasztásánál alapvetően azok stabilitását kell figyelembe venni és előtérbe helyezni. A nem konzervatív mutatók esetében az általánosítás nem célravezető, elsősorban a sportágspecifikus képességek mérése szükséges.

Élvonalbeli sportolók nevelése napjainkban csakis a sporttudományok felhasználásával lehetséges. A sportra való alkalmasság megállapítása, az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztása bonyolult folyamat, mely csak nagy felelősséggel, szaktudással, pedagógiai rátermetséggel végezhető el. A megfigyelések és mérések során kialakul a testnevelő tanár, edző előtt tanítványáról a kép, mely meghatározza a gyermek számára legmegfelelőbb sportág kiválasztását. Ez a választás azonban csak akkor megfelelő, tartós és főleg eredményes, ha pedagógiailag jól irányított folyamat, a gyermek belátásán, jól motivált irányultságán alapul.

A további tájékozódáshoz javasolt irodalom

1. *Apor P.—Farmosi I.:* A testösszetétel mérése az emberben. (Testneveléstudomány, 1975. 3—4. sz.)
2. *Bakonyi F.:* A 7—8 éves iskolai tanulók testi fejlődése. (A testnevelés tanítása, 1973. 5. sz.)
3. *Bakonyi F.:* Adatok a 3—6 éves óvodások testi fejlődéséhez, fizikai erőnlétéhez és motorikus szintjéhez. (Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1975.)
4. *Eiben O.:* Az antropológia, a testnevelés és sporttudomány kapcsolata, valamint újabb eredményei. (A testnevelés és sport időszerű kérdései. 1969. 1. sz.)
5. *Eiben O.—Susa É.:* Atlétanők életkora, testmagassága és testsúlya. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1974. 2. sz.)
6. *Dr. Farkas Gy.:* Antropológiai praktikum II. (JATE egyetemi jegyzet Szeged, 1973.)
7. *Farmosi I.:* Férfi és női vágtázók antropometriai jellemzői. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1977. 1. sz.)
8. *Farmosi I.:* Adatok a nagyfrekvenciájú emberi mozgás alkati és motorikus vizsgálatához. (Elmélet a gyakorlatért. Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. 1973—1976.)
9. *Farmos I.:* A testmagasság és testsúly variációja és kapcsolata a teljesítménnyel, élvonalbeli ugró- és dobóatlétáknál. (Testneveléstudomány. 1974. 3. sz.)
10. *Farmosi I.:* Sportoló és nem sportoló gyermekek testösszetétele. (A testnevelés tanítása. 1976. 4. sz.)
11. *Farmosi I.:* Kosárlabdázó nők testalkata. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1976.)
12. *Farmosi I.:* Élvonalbeli labdarugók termet és testsúlyvariációja. (A TF Tudományos Közleményei. 1974. 4. sz.)
13. *Farmosi I.:* A gyermekúszók testösszetétele. (Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1976.)
14. *Halász L.—Márton L. M.:* Típustanok és személyiségvonások. (Gondolat. 1978. 59—91 l.)
15. *Harsányi—Farmosi:* Magasugrók alkati és funkcionális vizsgálata. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle 1972. 269—284 l.)
16. *Jánosdeák J.:* Testmagasság, mint a röplabdázók kiválasztásának egyik tényezője. (Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat. 1977. 123—125 l.)
17. *Le Nugyet Nga—Vo Si Hue—Nemessuri M.:* Az úszósebesség és a testméretek összefüggése 7—14 éves úszóknál. (Testneveléstudomány. 1973. 4. sz.)
18. *Mihályfi L.:* Atléták kiválogatása testalkattípusok szerint az egyes atlétikai ágakra. (A Magyar Testnevelési Főiskola Közleményei. 1963. II.)
19. *Müller—Baier—Peters:* Kiválasztási szempontok fiatal kézilabdázóknál. (Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat 1977. 118—122 l.)
20. *Szabó Bende M.:* Atléták, tornászok és úszók antropometriai vizsgálata. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1669. 2. sz.)
21. *Szjomkin—Krotov:* Az antropometriai méretek és néhány kiválasztott teszt kölcsönkapcsolata fiatal kosárlabdázók vizsgálatánál. (Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat. 1977. 114—117 l.)
22. *Vo Si Hue:* A futósebesség és a testalkati tényezők összefüggése 10—16 éves futóknál. (Testneveléstudomány, 1974. 1—2. sz.)
23. *Vo Si Hue—Le Nguyet Nga—Nemessuri M.:* A futósebesség és a testalkati tényezők összefüggése 10—16 éves futóknál. (Testneveléstudomány. 1974. 1—2. sz.)
24. *Zaciorszkij V. M.:* Sportképességek prognosztizálása. (Az utánpótlás edzése és kiválasztás. TF. Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat 1977. 103—109. l.)

Az osztályozásról

Zajacová, V. TF-es és bölcsész hallgatókat kérdezett meg, hogy középiskolai emlékei alapján adjon véleményt az osztályozásról. A felmérésből a következő következtetést vonta le.

A középiskolákban a testnevelés osztályozási rendszere nem objektív, és ezt nem befolyásolja jelentősen az sem, hogy újabban már sok ellenőrző tesztet és felmérést végeznek. Megegyeznek abban a vélemények, hogy a testnevelés-pedagógiai tudományának feladata, hogy egységes osztályozási rendszert dolgozzon ki, amelynek a hallgatók szerint fő kritériumai figyelembe vennék a tanulók teljes személyiségét, és fejlődési tulajdonságaikat.

(Tělesná Vychová Mládeže, 1976. 5. 219—227.)

Az alsó tagozatos testnevelés célja

Belsán, P. beszámol arról, hogy a testnevelés célja az alsó tagozaton az, hogy a tanulók minden oldalú testi fejlődését elősegítse, és módszeres tanítási folyamattal a tanulók személyiségét formálja. Fontosnak tartja azt is, hogy a tanulók a rendszeres és szervezett testnevelést megismerjék és megszeressék. A tanítási folyamat eredményeként alakuljon ki természettudományos világnézetük és kommunista erkölcsi magatartásuk.

A testnevelés feladata, hogy az ifjúságot arra nevelje, hogy az iskolában tanultakat a családban, szabad idejében is alkalmazni tudja.

A tananyagot úgy jelölték meg, hogy a kitűzött célokat és feladatokat segítségével el tudják érni, illetve meg tudják valósítani.

(Tělesná Vychova Mládeže, 1977. 5. 189—193.)

Az erőfejlesztés néhány kérdéséről

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

1. Életkori sajátosságok az erőfejlesztésben

Az erőfejlesztési feladatok az új tantervi követelményekben is markáns megfogalmazást kaptak. Néhány gondolattal szeretnék hozzájárulni a kérdés differenciált értelmezéséhez és természetesen gyakorlati alkalmazásához.

Elterjedt vélemény szerint az erőfejlesztés veszélyezteti a fiatalok egészségét, főként a gerincoszlop károsodása révén. Ha az erőfejlesztő gyakorlatokat módszeresen építjük fel, nem fordulnak elő sérülések. A maximális erőkifejtésre törő súlyzós edzést, főként a súlyemelést, 14 éves kor előtt éppen az említett veszélyek miatt nem ajánljuk.

Mivel az organizmus fejlődésének fontos szakaszát jelenti a 10—14 év közötti időszak, ezért az erő fejlesztésének is jelentős szerep jut a szervezet gondos előkészítésében, természetesen helyes módszerek alkalmazásával. Az a tény, hogy ebben az életkori periódusban a hosszanti növekedés felgyorsul, azt vonja maga után, hogy a passzív mozgatórendszer (támasztó- és kötőszövetek, csontok, szalagok) rugalmas ugyan, de nyomásra és húzásra érzékeny, kevésbé ellenálló. A kellő előkészítés nélküli erőfejlesztés, a passzív mozgatórendszer átmenet nélküli erős megterhelése maradandó, súlyos károsodást okozhat.

A 10—14 évesek erőfejlesztésében a hangsúlyt a sokoldalú képzésre kell tennünk. A gyakorlatban a külső ellenállást főként a saját testsúlyra helyezzük. A sportszerek közül erőgyakorlatok céljára a homokzsákot, medicinlabdát, nyújtórudat részesítsük előnyben. A sokoldalúan, jól megalapozott szervezet jobban, eredményesebben alkalmazkodik majd a súlyzós edzésekhez, súlyemeléshez.

Mivel a fiatal izomzata a felnőttével szemben szegényebb fehérjékben, zsírokban és ásványi anyagokban, ezért az iskoláskorúak erőgyakorlataiba csak fokozatosan építsük be a súlyemelést. 17—18 éves korban, amikor az ifjú kellő izomtömeggel és egyéb funkcionális feltétellel rendelkezik, lehet elkezdeni a maximális erőt igénylő súlyemelést. Megjegyzem, hogy még a súlyemelőnek is fokozott óvatosságra van szüksége.

A gerincoszlop sérülései — tapasztalatok szerint — a következő okokra vezethetők vissza:

— az erőgyakorlat hibás, technikailag kialakulatlan végrehajtása,
— megalapozatlan, átmenet nélküli, nagy terjedelmű terhelések, valamint az általános és speciális bemelegítés hiánya,
— a sportoló felkészültségét meghaladó terhek, ellenállások, mint például az indokolatlan „vetélkedés" szokatlanul nagy súllyal,
— gondatlanul előkészített, hibás sportszerek.

Ezek az okok maradék nélkül kiküszöbölhetők.

Mielőtt tehát a nagy terhelésű erőedzésekbe kezdünk, győződjünk meg arról, hogy a fiatal szervezet miként reagált az erőedzésekre. Gondos vizsgálatot érdemel a gerincoszlop ágyéki szakasza, különösen a 4. és 5. csigolyaközti porckorong.

Súlyemelő gyakorlatoknál a gerinc és a medence helyes szögállására és az ágyéki csigolyákra fordítsunk kitüntetett figyelmet. A leginkább előforduló hiba a görbe háttal, „vonagló gerinccel" végrehajtott emelés. Alapvető metodikai követelmény: nyújtott, egyenes gerincoszlop a végrehajtás alatt.

Az erőgyakorlatok helyes végrehajtásmódjának kettős szerepe van: elősegíti az erőnövelést és mérsékli, illetve kiiktatja a sérülést. A gyakorlatok oktatásában tehát gondosan be kell tartani a metodikai követelményeket.

Szakítás, lökés, súlyfelvétel, fekvenyomás, térdhajlítás, nehezebb szerrel dobás, lökési gyakorlatok az általános és részben a speciális erőfejlesztés legismertebb formái. Ezekben lehet egyéni maximális erőt kifejteni. Megtanulásukban a következő alapelveket vegyük figyelembe:

— Az erőgyakorlat durva formája (durva koordinációs szakasz) segédeszközzel, könnyebb sportszerrel gyakorolják, tanulják a kezdők: seprűnyél, tornabot, nyújtórúd megfelel a célnak.

— Az egyes végrehajtásmódok tanulásánál a kezdősúlyt addig ne változtassuk, amíg a tanuló a helyes technikát meg nem szilárdította.

A továbbiakban a súlyt, az ellenállást olyan mértékben emeljük, hogy helyes, változatlan, megszilárdított technikával 4—6 ismétlést tudjon a tanuló végrehajtani. Irányadóként a kezdősúly megválasztásában a következők szolgálhatnak: szakítás, súlyfelvétel, lökés esetében a testsúly 30—50%-a, térdhajlítás (súlyzó a vállon) esetében a testsúly 40—60%-a, fekvenyomás padon esetében a testsúly 20—30%-a.

Ha a kezdő a fenti iránymutatók alapján megválasztott súllyal a gyakorlatot csak erőlködve tudja végrehajtani, akkor a súly csökkentését javasoljuk.

2. Az ugróerő sajátosságai

Ragadjunk ki egy jellegzetes, fontos erőfajtát és elemezzük fejlesztésének lehetőségeit.

Mivel a felugrás nagysága, az elugrás távolsága fontos összetevője a teljesítménynek több tevékenységi formában, sportágban, behatóbb vizsgálatot érdemel.

Az ugróerő szintjét — tapasztalati igények és vizsgálati eredmények alapján — a következő tényezők befolyásolják:

— képesség a mozgások gyors végrehajtására,
— az izomzat gyorsereje, robbanékonysági ereje,
— a maximális izometriás erő szintje,
— kedvező testhelyzet az elugrás megkezdésekor, vagyis biomechanikailag kedvező kiinduló helyzet,
— a sportoló alkat, működési sajátosságai, továbbá testméretek, arányok, végül erőkifejtő ritmusok,
— gyors reakció külső ingerekre, amely magába foglalja a jó figyelmi képességet és az ideg-izom jó együttműködését, reakcióképességét.

A legdöntőbb feltétel — ha sorrendről kell döntetnünk — az ideg-izomrendszer képessége a mozgások gyors végrehajtására, tehát a jól koordinált gyorserő fejlettségének színvonala. Mindez sorrendet jelent csupán, mert például a maximális erő sem mellékes tényező. Az elugrásnál ugyanis az elugróerő hatékonysága (impulzus) annál nagyobb, minél nagyobb erőt tud a sportoló — időegységre vonatkoztatva — kifejteni ($I=F \cdot t$). Mivel a gyorsulás maximuma szorosan összefügg az abszolút izomerővel[1], ezért az izomerő és a mozgásban jelentkező erőgrádiens összefüggenek[2].

A tanulónak tehát rendelkeznie kell meghatározott erővel, amelynek gyors mozgósítása, egészen pontosan a mozgósítás gyorsasága, döntő szerepet játszik az ugróerő fejlettségében. A mozgásenergia maximumának elérésében az elugrásnál szereplő feltételek fontosak. Helyből távolugrásnál kisebb ez az érték, mint helyből magasugrásnál, mert a saját testsúlyból adódó ellenállás távolugrásnál kisebb.

Ugyanakkor helyből hármasugrásban vagy leugrást, mélybe ugrást követő felugrásnál az erőmaximum (gyorsulás-maximum) lényegesen nagyobb, mert a kinetikus energia kiegészítésére (az amortizációs fázisban) a lehető legrövidebb idő alatt kell nagy erőt kifejteni. Ezenkívül függőleges irányú gyorsulás létrehozására is szükség van. Ebből következik, hogy az említett ugrásfajták az abszolút izomerő magasabb szintjét követelik, egyúttal fejlesztik.

A vizsgálati eredmények arra utalnak, hogy az ugróerőre vonatkoztatott gyorserő specifikus természetű, amelyet nagymértékben befolyásol az elugrás végrehajtásának módja, valamint az elugrásnál jelentkező egyéb feltételek. Az egyes ugrótechnikák tehát sajátos gyorserőre támaszkodnak. A különböző elugrások három alaptípusba sorolhatók:

— előzetes amortizációs fázis nélküli, tehát a feszítő izmok megnyújtása nélküli elugrás,
— elugrás lassú, előzetes amortizációval,
— elugrás erőteljes, lökésszerű amortizációval.

Az említett elugrásfajtákat sajátos gyorserőszerkezet jellemez, ugyancsak sajátos a mozgás szabályozásának—vezérlésének neuromotorikus mechanizmusa is. Ezek a tulajdonságok gyakorlással, edzéssel alakíthatók, javíthatók. Az említett mechanizmusok azonban csak meghatározott feltételek mellett ha-

[1] Minél nagyobb az izomerő, annál nagyobb külső ellenállást tud legyőzni.

[2] Az erőgrádiens a szovjet szakirodalomból ismert fogalom a gyorserő-teljesítmények értékelésére. Kutatja az erőgörbe meredekségét az erő—idő diagrammon. Minél meredekebb a felszálló ág, annál gyorsabban fejtik ki a mozgásban érintett izmok a rendelkezésre álló erőképességüket.

tásosak, egyébként hatástalanok. Ismernünk kell a feltételeket. Ezúttal ismét a testnevelésben alkalmazott különböző mozgásformák, sportmozgások, valamint a sportteljesítmények elemzésére hívjuk fel a figyelmet. Csak objektív adatok birtokában lehet például megválasztani az egyénhez és az elugrásfajtához kapcsolódó, kedvező, biomechanikai feltételeket. A mozgástanítás tartalmának magját az elemzéssel nyert információk jelentsék.

Az ugróerőre vonatkoztatott gyorsaság szerepét is vizsgálták a mozgásenergia létrejöttében. Azt találták, hogy az erőgrádiensek, amelyeket különböző súlyok emelésekor kaptak, eltérő összefüggést mutattak az ugróeredményekkel és a többletterheléssel végzett mozgások gyorsaságával. A nagyobb ellenállásoknál jelentkező erőgradiensek és az ugróteljesítmény mutatott jó összefüggést.

A témába vágó vizsgálati eredmények összegzése révén némi biztonsággal megfogalmazhatunk szempontokat, amelyek az ugróerő fejlesztési módszereinek megválasztását, kidolgozását segítik. Mindenekelőtt arra kell figyelemmel lenni, hogy az ugróerő fejlesztésével megváltozik a gyorserő szerkezete. Különösen akkor, ha a helyből ugrások ugróeredményei — kezdőknél — szoros összefüggést mutatnak a maximális erővel.

Az a tapasztalat, hogy az ugróeredmények növekedésével a maximális erőérték és az ugróeredmény közötti korrelációs együttható nagysága csökken. Élvonalbeli ugróknál nem mutatható ki értékelhető, számba vehető összefüggés. Egyedül az az elugrásfajta, amelyiket erős lökésszerű amortizáció jellemez, mutat az eredmények növekedése mellett is szoros összefüggést a maximális erővel. Ismernünk kell tehát az elugrás szerkezetét, hogy a leginkább előnyös hatású erőfejlesztő gyakorlatokat és módszereket ki tudjuk választani. Fontos edzésmódszertani szempontra hívják fel a szakemberek figyelmét a következő tapasztalatok is.

Az edzésben végrehajtott helyből ugrások gyakorlása nem javítja lényegesen az ugróerőt olyan mozgásformákban, sportági versenyszámokban, amelyekben lehetősége nyílik a tanulónak lendületvételre, előlendületre. Ugyanakkor az előlendülettel végzett felugrások javítják a helyből ugráshoz szükséges ugróerőt. Mivel a helyből — előlendület nélküli — felugrásoknak, elugrásoknak mérsékelt hatásuk van, nem tartoznak az ugróerő fejlesztését célzó program fontos gyakorlatai közé.

Az előlendülettel végzett felugrás hatékonysága azért nagyobb, mert ez a végrehajtásmód erősebb ingert ad az ideg-izom receptorokra, jobb feltételeket teremt a gyorserő fejlesztésére, különösen igaz ez a megállapítás a mélybeugrásoknál.

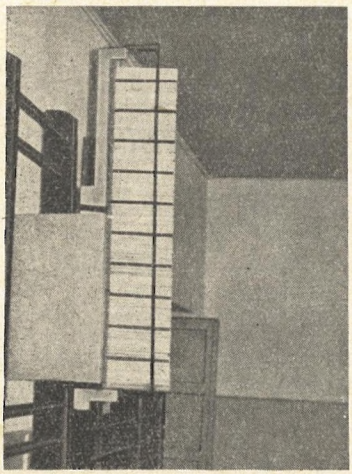
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Tisztelt Szerkesztőség!

Nagyon sok okos dolgot hasznosítottam A testnevelés tanítása folyóiratunk „Ötletek, újdonságok" rovatából. Ez buzdított arra, hogy jómagam is ismertessek néhányat a sok közül, hátha mások is alkalmazzák majd.

Súlypontemelkedés-mérő

A testnevelés tanítása egyik számában közölték a súlypontemelkedés-mérő rajzát, fontosabb méreteit. Mivel még nem kapható, elhatároztam, hogy házilag elkészítem, s több módosítást hajtok végre rajta.



1. ábra

Röviden leírom szerkezetét és működését.

1. A bordásfalon — az eredetitől eltérően — a tokhoz rögzített két erősebb lapos vasból ívben meghajlított kampó tartja meg.

2. A lemezkeretet 140 cm helyett 120 cm-re csökkentettem, mert az eredetit túl magasnak találtam. Hogy felnőttméretűvé is tegyem, a lemezkeretet állíthatóvá tettem. (Le- és fölcsúsztatható a tokban). A tok szélére süllyesztett rövidebb léchez bilinccsel rögzítettem, s ezt szárnyas csavarral láttam el. Így kézzel könnyen kezelhető.

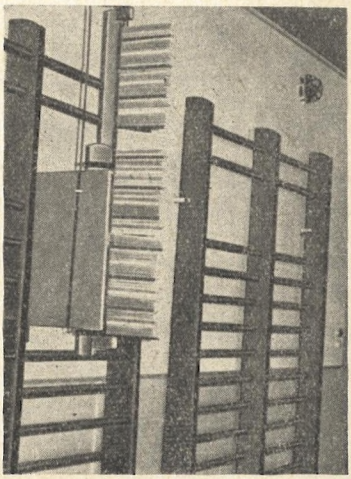
3. A lemezek fenyőfából készültek, közéjük 1 mm-es műanyag alátétet tettem, hogy könnyen elcsúszhassanak egymáson.

4. Minden 5. lemez fehér, és minden 10. piros. Ez gyorsítja a számítást.

5. Műanyag centimétert centikre szabdaltam, és a lemezek tövébe ragasztottam. (Sajnos a képen nem, vagy alig láthatók.) Ezekről is gyorsan leolvasható a rugalmasság mértéke. A lemezkeretre erősítettem két, derékszögben meghajlított, vékony lemeztörlőt. (Ez sem szerepelt az eredetin.) Így a két lemez összecsukásával egy mozdulattal mérésre kész a készülék, a lemezek takarják egymást (1. ábra).

Mérés

A lemezkeret mellé állunk. A lamellákhoz közelebbi kezünk nagyujjával kimozdítjuk alaphelyzetéből valamelyik lemezt. Ez az *induló magasság*. Lendületvétellel felugrunk függőlegesen, amilyen magasra csak tudunk, s az előbbi ujjunkkal félreütjük valamelyik lemezt. Ez a *felső magasság*. A kettő közötti különbség a *súlypontemelkedés*. Kiszámítása a lamellák színei segítségével, vagy megszámolásával, illetve a lamellák tövében levő cm-ek leolvasásával gyorsan elvégezhető (2. ábra). A végső eredményhez hozzáadjuk a lamellák között levő 1 mm-es vastagságú alátétek számát. Minden 11 cm ruganyossághoz 1 cm-t,



2. ábra

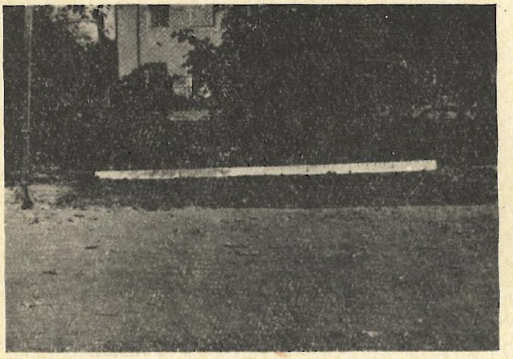
mert 11 lamella között 10 köz van. A 10 cm-ek fölött maradó mm-ek, ha megközelítik a 10 cm-t, hozzáadhatók a ruganyossághoz, ha nem, elhanyagolhatók, hiszen a tesztben is csak cm-ek számítanak. (Az eredeti is 1 cm-es eltéréssel működik a tervezők szerint.)

Látszólag talán bonyolultnak tűnik a számítás, de a gyakorlatban nem az. Néhány kísérlet után a tanulók ügyesen mérnek.

Ezzel elértem tulajdonképpeni célomat: egyszerű a készülék, a módosításokkal gyorsabbá tettem a mérést, a pontosságával is elégedett vagyok, maguk a tanulók is végezhetik a mérést. Ennek a készüléknek a használatával lényegesen csökkentettem a mérésre fordított időt.

Távolugró mérődeszka

Az eredményre való távolugráshoz 5 m-es *mérődeszkát* (3. ábra) használok. Fehér olajfestékkel festettem le és feketével jelöltem rajta az 5, 10, 50 cm-eket, és a métereket. A deszka hátsó lapjához 3 keskeny vas-



3. ábra

lapot csavaroztam, a hegyeiket ékalakúvá képeztem ki. A deszkát az ugrógödör tulsó hosszanti oldalának kissé magasított padkájára helyeztem el. Így szemből gyorsan leolvasható az eredmény néhány cm-es eltéréssel.

Legtöbbször maguk a tanulók mérik egymásnak az ugrásokat. (Természetesen, versenyeken mérőszalagot használunk.)

Testmagasságmérő házilag

A teljesítményfüzetekben vezetni kell a testmagasságot is. *A testmagasságmérő* gyári készítésben elég drága, ezért ezt is házilag oldottam meg:

Az egyik magasugrómérce léctartó vaslemezére egy elhasznált, gumi nélküli pingpong ütőt erősítettem. Az ütő nyelére a tartóvas formájának megfelelő lemezt szegeltem, így az ütő, ráhúzható a tartóvasra.

Ezt is a tanulók kezelik, mérik egymás testmagasságát. Ha ugráshoz kell a mérce, egy mozdulattal lehúzzúk az ütőt a vasról és már eredeti rendeltetésére használható a mérce.

Lukszics Ernő

„Testőr-fogyasztó"

A játékot Rimavölgyi Károly testnevelő tanárnál (Budapest, XXI., II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola) láttuk. Az örökzöld fogyasztónak olyan párokban játszott mozgalmas és változatos módozatáról van szó, melynél a párokon belül a testőrnek és lovagjának közös a „sorsuk", közös az érdekük. A testőr ugyanis védheti lovagját, de ha azt eltalálják, mind a ketten kiállnak. Győz az a pár, amelyik utoljára marad.

A játék menete és szabályai: A párok alakítása után minden pár egyik tagja jelzést kap (szalag, trikó). A labdát a játékvezető a szabadon elhelyezkedő párok közé dobja. Attól függően, hogy a „legügyesebb" páron belül ki szerezte meg a labdát, alakul mindig a testőr és lovag szerepe. (A labdát szabályosan birtokoló átékos jelzésével azonos társak a testőrök.)

A testőrnek kettős a feladata. Ha nincs nála labda, kézzel-lábbal, testtel védheti lovagját. Kidobásnak számít, ha a rádobott, ráütött labda közvetlenül, talajról vagy testőrről pattanva úgy ér a lovaghoz, hogy azt nem tudja elkapni. (A labda kiejtése kidobásnak számít.)

A lovag a saját testőrétől így véletlenül és szándékosan is kaphat labdát. A szándékos átadás azonban csak az úgynevezett „megszelidített" labdával történhet. Ez azt jelenti, hogy a lovagra dobott labdát a testőr kézzel-lábbal, testtel (egyszeri rövid érintéssel) megállítja és így az erejét vesztett labdát átendegi lovagjának. (A testőr kézzel megfogott vagy újra birtokbavett labdát nem passzolhat lovagjának.)

A „megszelidített" labda szabályának betartása azért is lényeges, mert ez lehetőséget ad az ellenfeleknek a labda megszerzésére.

A testőrnek, mivel nem kötelessége, csak érdeke lovagjának védése, így a lovag a reá dobott labdát testőre elé ugorva is megszerezheti. Ugyanezt segítheti elő a testőr cseles, szándékos félreugrásával, a labda elengedésével. Bár az ilyen vállalkozás a labda kiejtésének kockázatával jár, de a gyors szerepcseréből adódó előny miatt, mégis érdemes. A testőrökből lett lovagok védelem nélkül maradnak.

Megjegyzés: Végjátékban két-három pár esetében megengedhető, hogy a testőr a labdát falra passzolva „vezesse". Az ilyen labdát a saját lovag nem veheti fel. A játék megfelelő technikai és taktikai tudást igényel, így elsősorban csak nagyobbaknak ajánljuk (6. osztálytól).

A játék elsősorban abban tér az eddigi változatoktól, hogy a labda elől a testőröknek nem kitérni kell, hanem védeni, megfogni azt. A testőr, a lovag szerep villámgyors változásai, melyek taktikai úton is felgyorsíthatók, tulajdonképpen a labdajátékok védő- és támadó feladathelyzeteit alapozzák meg.

Szentgyörgyi Zoltán

A testnevelés írásbeli munkájáról

Kevés útmutató jelent meg a testnevelés írásbeli munkájáról, erről írtam meg észrevételeimet.

1. A tanár írásbeli feljegyzései:

A teljesítménytesztről, a négytusa versenyről és az osztályozásról a tanárnak feljegyzéseket kell készíteni. Ezt az írásbeli munkát könnyíti meg az a „Testnevelési értékelőlap", amelyet most javasolok és bemutatok. Az első rublikát a könnyebb érthetőség kedvéért töltöttem ki.

Mivel egymás alatt van a két felmérés, a javulás, fejlődés szembetűnő.

— Egy osztály elfér kb. két lapon, koedukált osztályban egyik lapra a fiúkat a másikra a lányokat írhatjuk.

2. A tanulók írásbeli munkája:

A testnevelési „Teljesítményfüzet"-et a tanulók többsége szereti és vezeti. A tanulók írásbeli munkáját könnyítené, ha a „Teljesítményfüzet" tartalmazná a kisdobos háromtusa, illetve az úttörő négytusa pontértéktáblázatát, amelyből önállóan állapíthatnák meg az összpontszámokat a tanulók.

TESTNEVELÉSI ÉRTÉKELŐLAP

Osztály: 5. a	Teljesítménymérés (teszt)							Úttörő négytusa					Osztályzás						
Név	1. 60m futás	2. Ugrás ford. Sp. emelk.	3. Tömöttlabda gyak.	4. 400m	5. Labdapasszolás	6. 4 ü. fekvőtámasz	ÖSSZ %	1. 60m	2. 500m	3. Távol Magas	4. Kislabda dobás	ÖSSZ-PONT	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Nagy Pál	12.4 10%	1/4 10%	3.7 10%	2:05 10%	15 10%	— —	10%	11,5 8p	3:18 22p	3H 21p	537 40p	89p	3	4	5	4	4	5	5
	11.6 30%	1/2 30%	4.6 30%	1:50 30%	18 30%	— —	30%	11,0 11p	3:18 22p	3H 21p	5H 40p	99p	4	4	4	4	4	5	5
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
16.																			
17.																			
18.																			
Osztály átlag %																			

A „Testnevelési értékelőlap" előnyei:

— Könnyen kezelhető és jól áttekinthető. Ha valaki hiányzott egy felméréskor, osztályozáskor, az üres hely a következő órán mindjárt szembetűnik.

— A tanulók neve után két részre osztottam a rublikákat. A felsőbe az első félévi, az alsóba a második félévi eredményeket vezethetjük és félévenként hét osztályzatot. Így egy lapon szerepel tizennyolc tanulóról az egész évi feljegyzés.

Mivel a tanulók egy része nem tudja pontosan a korcsoportja négytusa versenyszámait, azt javaslom, ne csak az összpontszámot vezessék a füzetben, hanem a korcsoportoknak megfelelően a versenyszámoknak és a pontoknak is legyen táblázat. Amíg ezt központilag nem így készítik, addig ezt írassuk be az üres helyre.

Az észrevételeimet azért írtam le, mert meggyőződésem szerint jól segíti a testnevelési munkát.

Katics Kálmán

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Gyermekeink egészségéért

A nemzetközi gyermekév alkalmából a Magyar Biológiai Társaság mozgásbiológiai szakosztálya és debreceni csoportja, valamint a Magyar Pedagógiai Társaság testi nevelési szakosztálya „A gyermek és az ifjú testedzésének biológiai-pedagógiai hatékonysága" címmel tudományos szimpóziumot rendezett Debrecenben.

Dr. Kertai Pál egyetemi tanár, a Magyar Biológiai Társaság debreceni osztályának elnöke megnyitójában rendkívülinek nevezte a szimpóziumot, mivel csak egy előadás hangzik el, amelyet vita követ és ajánlások elfogadásával zárul.

Az előadást *dr. Nagy Tamás* az OTSH elnökhelyettese tartotta. Ebben az óvodák és az iskolák testneveléséről, sportjáról beszélt. Méltatta az új testnevelési tantervet és reményét fejezte ki, hogy fiatalságunk egészsége, edzettsége terén komoly javulás áll be. Kijelentette, hogy ifjúságunk egészségi állapota semmivel sem rosszabb a szomszédos, baráti államok fiataljaiénál. Ez elsősorban az általános iskolai korosztályra vonatkozik. Sok javulás várható nemcsak az új tanterv következtében megváltozott testnevelés és tömegsport-foglalkozások tartalmi változásaitól, hanem az új módszerektől is, amelyek segítik ennek megvalósítását.

A *felszólaló orvosok* véleménye szerint fiataljainknak megfelelő mennyiségű, életkoruknak megfelelő erősségű testnevelési mozgásra van szükségük. Ebben nemcsak a testnevelő tanárokra, hanem az orvosokra is felelősségteljes munka hárul. Elsősorban azokra az orvosokra, akik a tanulók orvosi vizsgálatát végzik (gyermek-, iskolaorvos). Centrális feladat a tanulók kiszűrése, annak megállapítása, hogy ki szorul közülük könnyített- és gyógytestnevelésre, illetve kiket mentenek fel a testnevelési órák alól.

Többen foglalkoztak a tanulók testalkatának, mozgásszervi károsodásának kérdésével, ezek megelőzésének lehetőségeivel. Tudományos felmérések adataival bizonyították tanulóink jelenlegi egészségi állapotát, motoros kvalitásukat, aerob kapacitásuk eredményeit, amelyek kívánnivalót hagynak maguk után. Külön is kiemelték a gyógyító testnevelés fontosságát és azt a szomorú tényt, hogy az utóbbi időben az ezen órákon résztvevő tanulók létszáma csökkent, ami nem a tanulók egészségesebbé válását jelenti, hanem az orvosi elbírálás nem egységes megítéléséből fakad.

A felszólaló *testnevelő tanárok, sportvezetők* és egyéb szakemberek alátámasztották az orvosok között tapasztalható szemléletbeni eltérés tényét. Iskolai testnevelésünk rendszere, óraszáma, új tanterve, tömegsportja jó és segíti ifjúságunk egészséges fejlődését. De ez csak a tanulók 50%-át érinti, mivel az alsó tagozaton és a falvakban nincs szakosított testnevelés (egy-két kivételtől eltekintve) és kb. 1000 iskolának nincs tornaterme. Pedig korunkban az egészséges ember nevelése társadalmi, nemzeti ügy.

A testnevelés óraszáma heti három. Ezen belül törekedni kell, hogy fiataljaink ezt a három órát hasznosan, egészségük érdekében, fizikai képességeik fejlesztésére fordítsák.

Hatékonyabbá kell tehát tenni a testnevelési órákat. Erre történtek és történnek kísérleti lépések (programos-, sporttípusú testnevelési óra).

Kiemelten kellene kezelni fiataljaink fizikai képességének fejlesztését. Különösen az állóképesség és az erő fejlesztése fontos szerepet tölt be a honvédségi kiképzésben is.

Többen foglalkoztak *egyetemi és főiskolai ifjúságunk* fizikai állapotával, egészségi szintjével, életmódjával. Megállapították, hogy e korosztály egészségi állapota rosszabb, mint az általános iskolai tanulóké. Magasabb a felmentettek és a gyógytestnevelésben résztvevők száma. Egyetemi elfoglaltságuk meghaladja a munka törvénykönyvében megállapított napi és heti óraszámot. Mindezt negatívan befolyásolja helytelen életmódjuk is, melynek formálására lépéseket kellene tenni.

A résztvevők a vita lezárása után ajánlásokat fogadtak el, amelyeket a szimpózium szervezői az illetékes főhatóságokhoz kívánnak eljuttatni.

Az ajánlásokban megfogalmazódtak a jelenlevők azon óhajai, hogy

— a gyermek és az ifjú életmódjában alapvető szerephez kell juttatni a mindennapos hatékony testedzést;

— fejleszteni szükséges a fizikai képességeket;

— törekedni kell a klimatikus edzés megvalósítására, a természetjárás felkarolására;

— a tanulók egészségi állapotához és életkorához adekvát testnevelés érdekében az orvosok és a testnevelő tanárok együttműködését még szorosabbá kell tenni;

— javasolják, hogy a sportorvosi intézet munkáját — mivel az iskolai tanulók egészségi elbírálása nem feladatuk — hasonló színvonalú, egységes szemléletű tanulói elbírálás kövesse a jövőben, akár iskolaorvosi, akár egyéb megoldásban.

Dr. Németh József

Tudományos Emlékülés

A Magyar Tanácsköztársaság kikiáltásának 60. évfordulója alkalmából a Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési, a Hazafias—Honvédelmi és a Neveléstörténeti szakosztálya Tudományos Emlékülést rendezett a Hadtörténeti Múzeum dísztermében.

Az ünnepi megemlékezést a Magyar Néphadsereg Művészegyüttesének szép, szuggesztív erejű műsora vezette be.

Kiss Árpádnak, a MPT elnökének megnyitója után a következő előadások hangzottak el:

Köte Sándor: A Tanácsköztársaság közoktatás politikája

Kelemen Elemér: A művelődésügyi igazgatás szervezete és gyakorlata a Tanácsköztársaság idején Somogy megyében

Bodó László: A munkásmozgalom forradalmi hagyományai a hazafias—honvédelmi nevelésben

Liptai Ervin: A Magyar Tanácsköztársaság katonai hagyományaiból

Kutassi László: A Tanácsköztársaság a gyermekek testi neveléséért

Nagy Sándor: Alapvető változások az iskolai testnevelésben a Tanácsköztársaság idején.

Ez alkalommal csak arra van lehetőség, hogy a két utóbbi előadás néhány fontosabb gondolatát kiemeljük.

Kutassi László elsősorban az iskolán kívüli testi nevelés kérdéseivel foglalkozott előadásában. Kiemelte, hogy a Tanácsköztársaság a testkultúra fejlesztését állami üggyé tette. A megalakult Testnevelési Ügyek Direktóriuma a Munkaügyi és a Népjóléti Népbiztosság irányításával működött. Legfontosabb intézkedései az elnyomott munkásgyerekek táplálkozásának feljavítására, tisztálkodása feltételeinek megteremtésére irányult. Intézkedtek, hogy a paloták, kastélyok, intézmények kertjei és parkjai, fürdőszobái megnyíljanak előttük.

Egymás után alakultak a sportegyesületek. Az iskolákban sportköröket hoztak létre. Az iskolák és az ifjúmunkások előtt is megnyíltak a sporttelepek, csónakházak és uszodák. Országszerte ingyenes úszótanfolyamokat szerveztek a gyermekek részére.

Nagy Sándor az iskolai testnevelés alapvető változásairól számolt be. Kiemelte, hogy a Tanácsköztársaság alatt történt meg először, hogy a testnevelés ügyével nem társadalmi szerv foglalkozik, hanem külön osztály. A szervezeti változás természetesen hozta magával azt is, hogy komoly tartalmi változásokra nyílt lehetőség. Példának a Tanácsköztársaság új tanterveit hozta fel. Azok korszerűségét mutatja, hogy Imre Sándor a húszas évek elején ezek alapján dolgozta ki tanterveit.

Ez azt is bizonyítja ugyanakkor, hogy a Tanácsköztársaság 133 napja után is továbbéltek a testnevelésre vonatkozó gondolatok.

Az emlékülést *Ködöböcz József* zárta. Zárszavában kiemelte, hogy bár rövid idő állt a Tanácsköztársaság rendelkezésére, és ez a rövid idő is fegyveres harccal telt el, mégis volt ereje ahhoz, hogy az ifjúság nevelésének reformjával foglalkozzon.

Vámos Károlyné

SPORT ÉS NYELV

Sportnyelv — magyar vagy idegen szavakkal?

Gyakori és természetes jelenség, hogy egy-egy új tudományág, újonnan létrejött technológia, művészeti ág szakkifejezései szinte az egész világon abból a nyelvből származnak, amely nyelv területén a tudományág, a technológia, a művészeti ág megszületett. A szociológia, az információelmélet, a számítógépek, a dzsessz nyelve az angol, az űrhajókat viszont gyakran csak szputnyikoknak nevezzük.

Így van ez a sportban is: a vívás szaknyelve a francia, a dzsudóé a japán.... Nem törvényszerű azonban, hogy ez mindig így is maradjon.

A magyar sport nagy korszakában, a negyvenes évek végén, az ötvenesek elején, a rádió közvetítések elterjedésével egyidőben számos idegen eredetű kifejezést váltott fel magyar. Így és ekkor lett a vizipólóból vizilabda, a pingpongból asztalitenisz, a hencből kezezés, a taccsból partdobás majd bedobás, de magyarrá változott a center, a half, a bekk is. A napjainkban gyorsan népszerűvé vált bedmington már egészen rövid idő alatt tollaslabdává változott.

De lehet-e, kell-e mindent magyarosítani?

A már említett vívás, a dzsudó szaknyelve minden bizonnyal továbbra is a francia, a japán marad — a versenyeken a bíráskodás nyelve ez, s a televízió előtt ülő néző ezeknek csak egy kis töredékét hallja. Amit lehet, azt magyarosítani kell, de csak akkor, ha az új szó jobb, mint a régi idegen. A tatamit pótolhatná a szőnyeg, a tenisz helyett azonban még nem sikerült megfelelő magyar kifejezést találni. Az egy szótagú gólt a németek a szintén egy szótagú Tor-nak is mondják. Fordításuk, a kapu — két szótagja miatt már nem lenne megfelelő. A sport szót sem tudta kiszorítani a nála hosszabb, bonyolultabb összetételű testedzés — különösen a szóösszetételekben nem.

Helyeselhető, hogy ha az idegen kifejezés helyett két magyar is megszületik, akkor belőlük a jobb maradjon meg. Éppen napjainkban kísérli meg a televízió a tilos felszabadítást a jégkorongozók között használatos átlövéssel felváltani. Nem ilyen egyértelmű a helyzet a nulla-null szópárral. A null szót riportereink — Kodály Zoltán javaslatára — nullává változtatták. A két forma egy tőből ered ugyan, de hangulati és bizonyos jelentésbeli különbség van köztük. Más a nulla széria és más a nullszéria.

Magyarosítsunk tehát — de csak addig, ameddig jobbal, kifejezőbbel tudjuk az eredetit felváltani.

Dr. Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

Dr. Nádori László: Sportedzés, versenyzés — címszavakban

(Sport, Budapest, 1979. 231.)

„A tudomány felgyorsult fejlődésének egyik általános jelensége, hogy minden tudományág kialakítja a maga terminológiáját, tudományos szaknyelvét. Megállapítja az illető tudományágakban szereplő fogalmakat, e fogalmak jelölésére használt kifejezéseket (terminusokat); a fogalmakat és az őket jelölő kifejezéseket minél pontosabban meghatározza és a meghatározásokhoz esetleg kiegészítő magyarázatokat is fűz" — írja Ember Győző akadémikus, dr. Nádori László legújabb könyvének előszavában.

Nádori László üttőrő munkára vállalkozott: összegyűjtötte a sporttudományban használatos legfontosabb fogalmakat és terminusz technikusokat, meghatározta őket és a definíciókhoz ahol szükséges megjegyzés címen kiegészítő magyarázatot is fűzött. Ezzel az utóbbival gazdagodva a kötet nem egyszerű terminológiai értelmező szótár, hanem egyben lexikon is.

Gyakorlati szakember első hallásra talán úgy véli, hogy ezek a — helyenként nehéz „fajsúlyú" — fogalmak a kutatókra tartoznak, a tudomány „belső ügye". Ezzel kapcsolatban idéznénk a következőket a szerző előszavából: „Ez a felfogás szakadást idézhet elő elmélet és gyakorlat között. A problémát a gyakorlat és elmélet munkatársainak együtt kell megfogalmazniuk, a feladatokat is együtt kell megoldaniuk. Ha ez nem így történik, akkor a gyakorlati szakember csak hivatkozási alapként és részben mentségként fogja a tudományt felhasználni.

Olvassunk bele néhány címszóba.

Bioritmus: Az életfolyamatok lebonyolódásában jelentkező periodikus (szakaszos) változás, miközben a ritmusoknak különböző az időtartamuk (másodperctől évekig).

Megjegyzés:

A sportban mindenekelőtt a 24 órás ritmusoknak van fontosságuk. Ismert ennek a periódusnak a szívfrekvenciával és a testhőmérséklettel kialakult kölcsönhatása. A teljesítőképesség és bioritmus viszonyára vonatkozó tapasztalati adatok szerint a teljesítőképesség maximuma délelőtt 9—11 óra és délután 5—7 óra között van. Éjfélkor, alvást követő kora reggel és étkezést követő kora délután különösen kedvezőtlenek a feltételek nagy terhelésű edzésre, jelentős versenyzésre.

Krono-ciklo fotográfia: Olyan fényképezési eljárás, amelynek során egy mozgó test egymást követő helyzeteit ugyanazon filmnegatívra rögzítjük.

Mozgásminta: Valamely mozgásfolyamatnak vagy -résznek a mozgásemlékezetben tárolt viszonylag szilárd formája, amely tartalmazza — kölcsönös összefüggésben — az adott mozgás téri, idői és dinamikai jellemzőit.

Szignifikancia: A kutatási eredmény helyességét igazoló, a feltevés helyességét valószínűsítő, százalékosan értelmezett kijelentés.

Tanulási fázis: A mozgástanulás folyamatának jól körülírható, jellemezhető szakasza, amely egy másik, ugyancsak jól definiálható (kiinduló-) szakasztól tart a következő szakaszig.

Ennyit talán ízelítőül, és befejezésül még egy idézet: „A testnevelés és sport elméletének fő törekvése az, hogy kutassa és számításba vegye azokat a tényezőket, amelyek a képzési, nevelési anyagot és a tanítványt érintik, hogy a kölcsönhatások optimális tanár-tanítvány viszonyt teremtsenek, eredményes nevelő, fejlesztő hatást hozzanak létre".

Takács Ferenc

Kun László: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet

(Sport, Budapest, 1978. 440.)

A szerző korábbi kétkötetes munkáját jelentős mértékben átdolgozta, az egyetemes testnevelés és sport történetét most egy kötetben tárgyalja. Impozáns ez a munka terjedelmét tekintve is, de főleg a szerző széles körű, a testnevelés és sport területén túllépő alapos tudása az, ami megragadja és magával ragadja az olvasót.

A könyv szakkönyvként és a TF tankönyveként is megjelent. A bizonyos fokig más célú és rendeltetésű művekben sikerül Kun Lászlónak igényes, didaktikailag megfelelő tárgyalási módot találni.

A könyvet P. Coubertin: Óda a sporthoz című költeménye indítja. A szerző bevezetőjében kiemeli, hogy munkája túllépi a sport és testnevelés kereteit, és inkább a testkultúra történetét írja meg.

A további fejezetek a történelemtudományban megszokott időrendben foglalkoznak a testkultúra eredetével, az ókor, a középkor, az újkor és a legújabb kor testkultúrájával. A szerző az utolsó fejezetben a tornairányzatú testnevelési mozgalom nemzetközi szervezeteinek fejlődésével, és a magasság, a mélység, a távolság és a sebesség rekordjaival is foglalkozik.

A kötetet Johannes R. Becher: A költőkhöz című költeménye zárja. A könyv hatalmas anyagában a kötet végén található név- és tárgymutató segít eligazodni.

Jó lenne, ha valamennyi testnevelő tanár sportkönyvtárában helyet kapna az egyetemes testnevelés- és sporttörténet, mert így problémáik megoldásához alaposabb segítséget kaphatnak.

N. S.

Iskolás korú gyermekek gyógytestnevelése II.

(Szerk: Nyiri János)

(Tankönyvkiadó, Budapest, 1979. 316.)

A könyv folytatása az 1977-ben kiadott első kötetnek, mely a gyógytestnevelés szakorvosi anyagáról nyújt tájékoztatást, s foglalkozik a gyógytestnevelési gyakorlatok mozgásbiológiájával is. E kötet lényegében szakorvosi elméleti és gyakorlati ismereteket tartalmaz, de magába foglalja a gyógytestnevelés pedagógiai szempontok alapján feldolgozott gyakorlati anyagát is.

A második kötet bővíti a gyógytestnevelés gyakorlatanyagát és megtalálható benne az elsőből kimaradt szakorvosi anyag is. Foglalkozik a gyógytestnevelés lélektani vonatkozásaival, edzéselméletével, a gyakorlati anyag módszertani felépítésével és olyan gyakorlatokkal is, amelyek a tanterv szerint is végezhetők.

A második kötet rövid, tömör, könnyen használható gyakorlatanyagát 539 ábra (pálcikarajz, fotó stb.) teszi érthetőbbé.

A könyv elsősorban szakmai szempontokból nyújt nagy segítséget azoknak a gyógytestnevelő és testnevelő tanároknak, akik gyógytestnevelést tanítanak, de a könnyített testnevelést tanítók számára is ajánlható. Sőt, ajánlható olyan szülőknek is, akiknek gyermeke valamilyen indikáció alapján gyógytestnevelésben részesül. (Esetleg az iskola kölcsön is adhatja nekik.)

A könyvet a megyei művelődési osztályok sportfőelőadóitól lehet igényelni.

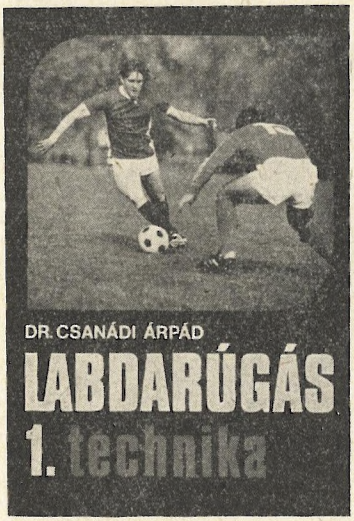
Füle Ildikó

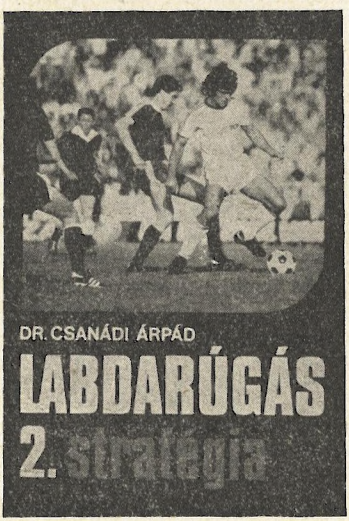
Dr. Csanádi Árpád: Labdarúgás 1., 2., 3. kötet

(Negyedik, átdolgozott kiadás.
Sport, Budapest, 1978)

Dr. Csanádi Árpád szakkönyvét az 1955. évi első kiadás óta 13 nyelvre fordították le, és eddig összesen 23 kiadást ért meg mintegy 100 000 példányban. A világnyelvnek számító angol, német, spanyol és orosz nyelven kívül többek között arabul, törökül és japánul is megjelent ez a három kötetes szakkönyv, amely a labdarúgás technikájával, stratégiájával (taktikájával) és az edzéssel foglalkozik.

Ez a negydik kiadás természetesen — az eddigi magyar és külföldi kiadásokhoz hasonlóan — átdolgozott formában kerül az olvasóhoz, azaz „napra" kész ismereteket, elméletet és gyakorlatot tartalmaz.





A könyv anyaga túlmegy a labdarúgás szűk szakismeretein. Alkalmazza a legmodernebb tudományok vonatkozó ismereteit, illetve utal az egyes tudományoknak a labdarúgásban hasznosan alkalmazható tételeire.

Bármennyire is teljesnek tűnik egy könyv, az — főleg hosszabb távra — sohasem lehet teljes, illetve változatlan. Igaz, jó szakemberré, játékossá csak az válhat, aki elsajátítva a kész ismereteket, azokat az adott helyzethez, időhöz, a jékosanyaghoz stb., azaz a körülményekhez alkalmazni tudja, aki az alapismereteken túl saját maga is képes alkotóan hozzájárulni a minél tökéletesebb, ma úgy mondjuk, hogy a „totális" labdarúgás kialakításához, megvalósításához.

A könyv ehhez alapot, indítékot, útmutatást ad. Ajánljuk mindenkinek, akiben él az igényes labdarúgás kialakításának és megvalósításának vágya.

J. J.

Magyar sakktörténet 2.

(Összeállította: Barcza Gedeon)

Maróczy Géza: Világversenyek élén
(Sport, Budapest, 1977. 341.)

A magyar sakktörténet második kötete Maróczy Gézáról szól. Maróczy Géza a magyar sakkozás múltjának legsikeresebb nagymestere 1870-ben született és 1951-ben hunyt el. Huszonöt éves korában, az 1985. évi hastingsi főtornán kivívott elsőségével jutott be a nemzetközi mesterek sorába, s már a következő évben, a nürnbergi világversenyen második helyen végzett Lasker világbajnok mögött. Legnagyobb sikereit 1902. és 1908. között aratta: hét éven belül tizenhárom versenyen vett részt, s öt ízben ért el első és ugyan-

ennyiszer második helyezést. Ebben az időben méltán tartották Maróczyt a világ legeredményesebb sakkversenyzőjének. Nagy vesztesége az egyetemes sakkozásnak, hogy ekkor nem jöhetett létre Lasker és Maróczy között a párosmérkőzés a világbajnokságért.

A kötetet Maróczy Géza „Így kezdtem" és „Világversenyek élén" című köteteiből és kéziratos hagyatékából Barcza Gedeon állította össze. A nagymester visszaemlékezéseinek mostani gyűjteménye tehát tartalmazza ugyan a három és fél évtizede már napvilágot látott két önéletrajzi mű anyagát, de a kéziratos hagyatékkal kiegészítve, vagyis az eredeti terv szerinti teljességében mégis csak most jelenik meg először. Az így kiegészített műben a szerző vonzó, regényes formában világítja meg a reá emlékeztető eseményeket, de emellett 350 Maróczy-játszma közlésével minden korábbi gyűjteményénél teljesebb válogatást is ad. S természetesen sok olyan összefüggést és korabeli sajátosságot is feltár, amelyekről szemtanúként összehasonlíthatatlanul többet mondhat el, mint az utólagosan nyomozó krónikás. Korfestő jellegű visszaemlékezései élményszerűen gazdagítják és elmélyítik a Magyar Sakktörténet első és előkészítés alatt álló harmadik kötetének velük érintkező ismeretanyagát. Megjelentetésükkel hazai könyvkiadásunk több mint két évtizedes adósságát egyenlíti ki, értékes és érdekes vonásokkal gazdagítja a századfordulót közrefogó két évtizedből a magyar sakkozás korképének ábrázolását.

Érdemes megfontolni azokat a gondolatokat, amelyeket Barcza Gedeon a mű előszavában a történetiség érvényesüléséről megfogalmaz: „A századforduló óta természetesen nagyot emelkedett a sakkozók átlagszínvonala. Néhány — egykor aranyszabályként ható — elvi megállapításról a fiatalok közül bizonyára többen is kinyilatkoztatják majd, hogy felesleges a hangsúlyozásuk, hiszen ezekkel ma már mindenki tisztában van.

Valóban, a fejlődés nem ismer irgalmat, átgázol a múlt korszakalkotó felfedezésein, s a nyilvánvalóság ismérvével jellemzi azokat. Ebből azonban nem következik, hogy ne adjuk meg a nagy elődöknek járó tiszteletet, tanításaik kort formáló jelentőségének elismerését. Egyszóval nem következik belőle, hogy mi magunk, s a fejlődés áldásainak élvezői is irgalmatlanok vagy éppen hálátlanok legyünk."

N. S.

Sportpszichológiai információ

Válogatás az idegen nyelvű, külföldi szakirodalomból, 1974—1976. 1. sz. és 1977—1978. 2. sz. (TF Bp. 1977—1978. Kézirat.)

A Magyar Testnevelési Főiskola Könyvtára rendkívül hasznos kötetekkel segíti a sporttudomány kutatóit. Célunk kettős, olvashatjuk az Előszóban: „egyrészt hogy bemutassuk a sportpszichológiai kutatások keresztmetszetét világviszonylatban, másrészt tájékoztassunk egy jelentős, nemzetközi, szocialista közös kutatásról".

A köteteket dr. Makkár Márta válogatta és szerkesztette (a kötetek felelős szerkesztője dr. Nádori László), és a sportpszichológiai irodalom összefoglalóival lehetőséget ad arra, hogy minden érdeklődő a maga számára hasznos tanulmányokat kiválaszthassa.

A kötetek kivitele szép, a válogatás technikai megoldása nagyon praktikus: egy oldalon két összefoglalás található, az oldal közepe perforálva, tehát minden tanulmány külön-külön „kiemelhető". Úgy gondoljuk, jó lenne a jövőben a köteteket könyvárusi forgalomba hozni, és akkor a sporttudomány iránt érdeklődő testnevelő tanárok, edzők és sportszervezők is hozzájuthatnának. Ebben az esetben valószínűleg a jelenlegi 200-as példányszám kevés lenne.

FOLYÓIRATSZEMLE

Az ifjúság testtartásának helyzete

A Cseh Szocialista Köztársaságban felmérést végeztek, mert úgy tapasztalták, hogy az ifjúság nagy részének rossz a testtartása. Ezt nem csak esztétikai szempontból tartják rossznak, hanem azért is, mert a rossz testtartás csökkenti a munkabírást és különböző betegségek keletkezését is elősegítheti.

A felmérésből a testnevelés számára a következő következtetéseket vonja le *Stepnicka*, a felmérés és értékelés végzője:

1. Fokozott figyelmet kell szentelni az elhízott és az asztenikus tanulóknak.
2. A tanulóknál erősíteni kell a hátizmokat a gerinc mellkasi részében, a nyakszirt- és a hasizommal együtt.
3. Ismerjék meg a tanulók a helyes testtartás alapelveit.
4. Az iskolai testnevelés mellett ajánlani kell a rendszeres házi gimnasztikát is.

(Tělesná Vychova Mládeže, 1976. 9. 407—410.)

Pedagógiai hallgatók sportérdeklődése

Navrátilova, J. arról számol be, hogy a prágai Károly Egyetemen, ahol jó lehetőségei vannak a hallgatók testnevelésének, megvizsgálták, hogy az első éves hallgatóknak milyen nézetei vannak a testneveléséről és sportolásról, milyen a gyakorlati hozzáállásuk.

Eredmények: 97 százalékuk kíséri figyelemmel a sporteseményeket, 65 százalékuk ténylegesen is sportol.

A felmérésből kiderült, hogy a hallgatók látják a testnevelés és sport szerepét az egészség megtartásában, de második helyen mindjárt művelődési és nevelési célját és jelentőségét említik. A legfontosabbnak a testi-szellemi erőnlét és személyes élmény szerzésének eszközét látják a testnevelés és sporttevékenységben.

(Tělesná Vychova Mládeže, 1976. 6. 252—256.)

A testnevelés Lengyelországban

A LEMP Központi Bizottságának Politikai Irodája irányelveiben 1973. január 17-én hangsúlyozta, számol be *Badora* és *Botwinski*, hogy az iskolai oktatásban nagyobb szerepet kell biztosítani a testnevelésnek, s ki kell dolgozni a kötelező és önkéntes testnevelés, és a sport és üdülés rendszerét. El kell érni, hogy 1985-ig fokozatosan hatra emelkedjék a testnevelés heti óraszáma.

A testnevelést a második osztálytól szakos tanárnak kell vezetnie. Ki kell bővíteni a szünidei, üdülési és pihenési lehetőségeket. Be kell vezetni a tanórák közötti szünetben a gimnasztikát. Fejleszteni kell a pszicho-motorikát, elő kell segíteni a harmonikus testi fejlődést.

A testnevelési-foglalkozások kötelezőek, választottak és önképző jellegűek lehetnek. A tanórán kívüli foglalkozásokon a tanulókat csoportokba kell osztani, érdeklődésüknek megfelelően. Az úgynevezett sport órát az iskolai sportegyesületnek kell megszerveznie.

Az iskolai testnevelésnek egyik fő feladata, hogy a tanulókat a szabad idő helyes eltöltésére felkészítse. A testnevelés tankönyvek tartalmazzák a testgyakorlatokat és a sportokat, különös tekintettel az egészségre és a szervezet harmonikus fejlődésére.

(Wychwanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 7. sz. 2—9.)

Egyéni foglalkozás a testnevelési órán

Korunkat, írja *Gumowska*, óriási haladás jellemzi, ezért a testnevelésben mindinkább törekedni kell az oktatási folyamat hatékonyságára, amit az egyéni sajátosságok figyelembevételével érhetünk el. Ezért az osztályt a tanulók testi, gyakorlási és jártassági állapota, szintje szerinti csoportokba kell beosztani.

Az egyes csoportok részére különböző nehézségi fokú gyakorlatokat kell előírni, amelyek alkalmazkodnak a tanulók egyéni képességeihez. Biztosítani kell a megfelelő eszközöket és szereket is. A szerző táblázatban tünteti fel az egyes csoportok által végzendő gyakorlatokat. Az eredményesebb és tudatosabb munka érdekében a tanév elején és végén a motorikus vonások elsajátítására vonatkozó vizsgálatokat kell végezni. A készülő iskolareform tízosztályos iskola tervezete már figyelembe veszi a tanulók egyéni tulajdonságait is, és ennek megfelelő gyakorlatokat ír elő.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 10. sz. 10—13.)

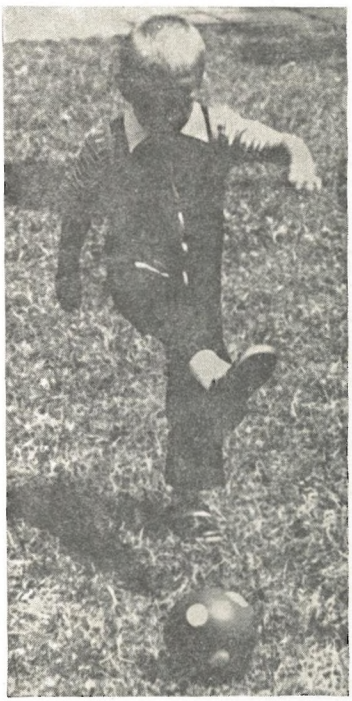
СОДЕРЖАНИЕ

Надь Шандор: Система подробных требований для средних школ, III. 97
Дьенге Йожеф: Усовершенствованная Пионерская Олимпиада 104
Варга Ласло: Кемень Ференц в городе Эгер 107
Булла Андраш: Физкультура и йога 108
Ковач Иван—д-р Тот Каталин: Способность к видам спорта и выбор учеников 110
Д—р Надори Ласло: Несколько вопросов развития силы 116
Новости 119
Из научной жизни нашей области 122
Спорт и язык 123
Рецензии книг 124
Рецензия журналов 128

INHALT

Sándor Nagy: Das detaillierte Anforderungssystem der Mittelschulen III. 97
József Gyenge: Die modernisierte Pionierolympiade 104
László Varga: Ferenc Kemény in Eger 107
András Bulla: Körpererziehung und Joga 108
Iván Kovács—Dr. Katalin Tóth: Die Geeignetheit zur Sportart und die Selektion 110
Dr. László Nádori: Zu einige Fragen der Entwicklung der Kraft 116
Ideen, Neuigkeiten 119
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes 122
Sport und Sprache 123
Buchbesprechung 124
Rundschau 128

Ismerkedés a labdával



Andor György felvétele

4,50 Ft

INDEX: 25824